

Arja Apo, Amanda Vaziri

Yhteiskehittelyssä Jumppaa aivojasi -opas

Seniorit mukana testaamassa aivojumppaharjoitteita



Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (AMK)

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Monimuotoinen opinnäytetyö

Kevät 2017

Tekijät Otsikko Sivumäärä Aika	Arja Apo, Amanda Vaziri Yhteiskehittelyssä Jumppaa aivojasi -opas Seniorit mukana testaamassa aivojumppaharjoitteita 35 sivua + 5 liitettä Kevät 2017
Tutkinto	Geronomi (AMK)
Koulutusohjelma	Vanhustyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja	Tuula Mikkola, yliopettaja, VTT
<p>Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa miten seniorit edistäisivät omaa aivoterveystään. Kaiken pohjana oli Jumppaa aivojasi -oppaan harjoitteet. Oppaan alkuperäinen materiaali kerättiin kahdeksan opiskelijan ryhmässä keväällä 2016 Espoon Elinvoimaa ikääntyville -kehitysohjelmalla varten. Oppaan harjoitteet testattiin kumppanuuden viitekehityksessä espoolaisilla senioreilla lokakuun 2016 aikana. Kumppanuutta tuki yhteiskehittely, jonka avulla opasta muokattiin senioriystävällisemmäksi ja sopivaksi testaajien mielipiteiden sekä ideoiden perusteella. Työelämäkumppanina toimi Espoon kaupunki.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui seitsemästä testikerrasta, joista jokainen kesti aina kaksi ja puoli tuntia. Arviointiaineistoa kerättiin jokaisen testikerran jälkeen ja arviointinäkökulmia oli monenlaisia: kirjallinen palaute, kirjallinen välikysely sekä viimeisellä kerralla kirjallinen itsearviointi ja strukturoitu ryhmähaastattelu, joka nauhoitettiin ja litteroitiin. Toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuksellisia tuloksia olivat asiakaslähtöisyys, asiakaslähtöisen palvelun kehittäminen sekä palvelumuotoilu vanhuspuolella. Nämä tulokset ohjasivat ymmärtämään yhdessä tekemisen merkityksen ja luomaan pohjaa testauskertojen lähtökohtaiseen suunnitteluun.</p> <p>Opinnäytetyössä haluttiin selvittää kolmen kysymyksen avulla, miten seniori kokee aivojumppakäsikirjan käyttämisen aivoterveysten edistämiseksi, miten seniori kokee hyötyvänsä aivojumppakäsikirjan käytöstä sekä miten seniori kehittäisi aivojumppaohjeita. Seniorit olivat tietoisia aivojumppaharjoitteiden tärkeydestä sekä itse aivoterveysten ja sen edistämisen. Lähes jokaista oppaan harjoitusta muokattiin senioriystävällisemmäksi kokemusasiantuntijoiden näkökulmasta yhteiskehittelymenetelmin.</p> <p>Tuloksista saatiin selville, että opinnäytetyö on todella vahvistanut asiakaslähtöisen ja yhteiskehittelymenetelmän käyttöä suunniteltaessa palveluita senioreille. Jokainen testiryhmän seniori oli kiitollinen siitä, että he saivat olla mukana kehittämässä opasta. Yhteiskehittelyn myötä huomattiin, kuinka palava tarve oppaalla todella on aiheen ollessa ajankohtainen. Oppaasta hyötyvät niin seniorit, omaiset kuin itse Espoon kaupunki. Geronomin yksi tärkeämpiä tehtäviä on kehittää tulevaisuuden vanhustyötä, tämä näkökulma on pyritty tuomaan esiin opinnäytetyössä testattaessa Jumppaa Aivojasi -oppaan harjoitteita.</p>	
Avainsanat	aivoterveys, yhteiskehittely, palvelumuotoilu, kolmas ikä

Authors Title	Arja Apo, Amanda Vaziri Testing the Train Your Brain Guide
Number of Pages Date	35 pages + 5 appendices April 2017
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructor	Tuula Mikkola, Principal Lecturer
<p>The goal of Bachelor's thesis was to find out how elderly people could boost their brain health using the Train Your Brain guide. The material for the guide material was gathered and made by eight students for Espoo's Vitality for the Elderly Programme during spring 2016. The exercises of the guide were tested with elderly people in Espoo during October 2016. The City of Espoo acted as the working life partner.</p> <p>The functional part of the thesis consisted of seven test gatherings. The evaluation material was put together after each gathering. There were many different aspects for evaluation: feedback given in writing and written inquiry in between the gatherings. A written self-evaluation and a structured group interview were carried out at the last gathering which was all recorded and later transcribed. The main points of the functional part of the thesis were the customer-oriented approach, the developing of the customer oriented service and also service design for elderly people. The significance of working together became very clear and it created a good basis for the planning of the gatherings.</p> <p>The purpose of the thesis was to find out what elderly people think of using the Train Your Brain guide to promote their brain health by asking these three research questions: how do the elderly people benefit from using the Train Your Brain guide and how they would develop the Guide. The elderly people were aware of the importance of the brain training exercises, brain health in general and also how important it is to promote brain health. Nearly every exercise in the Guide was modified to be friendlier to elderly people. This was done with the help of experience experts' perspective using co-development methods.</p> <p>The results showed that the study has indeed strengthened the use of customer-oriented service and co-development method when planning the services for elderly people. Each person of the test group was really grateful for being able to take part in developing the guide. By using the co-development it became evident that there was a great need for the guide at the present moment. One of the main missions of Bachelor of Social Services and Health Care is to develop the future of elderly care. This approach was highlighted in the thesis when testing the exercises in the Train Your Brain guide.</p>	
Keywords	brain health, co-creation, service design, third age

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Teoreettiset lähtökohdat	3
2.1	Kolmas ikä	3
2.2	Aivoterveys ja sen edistäminen	4
2.3	Aivojumppa	6
2.4	Mindfulness	7
2.5	Liikunnan, ravinnon sekä elintapojen merkitys aivoterveydelle	8
3	Menetelmälliset lähtökohdat	9
3.1	Palvelumuotoilu vanhustyössä	9
3.2	Kumppanuus	10
3.3	Asiakaslähtöisyys	10
3.4	Yhteiskehittely	12
4	Oppaan kehittämistyö	14
4.1	Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset	14
4.2	Testitilaisuudet ja niiden valmistelu	14
5	Arviointiaineiston kerääminen ja analysointi	18
5.1	Arviointinäkökulmat ja aineiston kerääminen	18
5.2	Aineiston käsittely ja analysointi	20
6	Tulokset	22
7	Johtopäätökset	26
8	Pohdinta	28
8.1	Eettisyys	29
8.2	Opinnäytetyöprosessin haasteet ja tavoitteiden saavuttaminen	30
8.3	Lopuksi	31
	Lähteet	32
	Liitteet	36

1 Johdanto

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö liittyy työelämäprojektiin, joka alkoi keväällä 2016 aivojumppamateriaalin tuottamisesta Espoon Elinvoimaa ikääntyville -kehitysohjelmalle. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa senioreiden kokemuksista aivoterveiden edistämisestä Jumppaa aivojasi -oppaan avulla. Opinnäytetyön viitekehyksenä on kumppanuus ja sen ajatusta tukee yhteiskehittely. Tärkeää on huomioida seniorin oma osallisuus kehittäessä hänelle tarkoitettuja palveluita. Jumppaa aivojasi -opasta muokataan senioriystävällisemmäksi ja sopivaksi asiakkaiden kokemusten sekä mielipiteiden perusteella.

Elinvoimaa ikääntyville -kehitysohjelman tavoitteena on edistää ikääntyvien espoolaisten hyvinvointia ja toimintakykyä. Näihin tavoitteisiin Espoo haluaa päästä muun muassa kumppanuutta kehittämällä. Espoon arvot asukas- ja asiakaslähtöisyys, vastuullinen edelläkävijyys sekä oikeudenmukaisuus viitoittavat kehitysohjelman kulkua. Kehitysohjelma etenee yhteistyössä ikäihmisten ja kumppaneiden kanssa tasa-arvoisesti perustuen asiakaslähtöiseen ajattelumalliin. (Elinvoimaa ikääntyville 2013: 2-3.) Suomen väestön ikääntyessä myös muistisairaiden määrä lisääntyy. Muistisairauksien ennaltaehkäisy onkin noussut suureen arvoon viime vuosina. Elämäntapatekijät, ravitsemus ja aivoterveystä huolehtiminen nostaa päätään koko maassamme. (Jyväkorpi 2013: 6.)

Hyvää aivojumppaa on kaikenlainen aktiivisuus, sillä monipuolinen aivojen käyttö kasvattaa kognitiivista toimintakykyä sekä lisää aivojen hyvinvointia. Välillä on hyvä myös poiketa normaalista, sillä uusia hermoverkostoja syntyy silloin, kun opitaan jotain uutta. Fyysisen sekä sosiaalisen elämän ohella on hyvä muistaa levätä. Esimerkiksi erilaiset hengitysharjoitukset ja uni ovat parasta mahdollista aivojen huoltoa. (Härmä 2011: 88-89.)

Keväällä 2016 kahdeksan geronomiopiskelijan ryhmä tuotti liki 150 erilaista aivojumppaohjetta, jotka koostuivat fyysisistä, psyykkisistä, sosiaalisista sekä kognitiivisista harjoitteista. Harjoitteet suunnattiin yli 65-vuotta täyttäneille ikäihmisille. Materiaalin harjoitteet oli suunniteltu tehtävän itsenäisesti, kaverin kanssa tai ryhmässä. Sisällön tavoitteena oli monipuolisuus, joka kannustaa ikäihmistä liikkumaan ja tekemään asioita aivojensa hyväksi. Materiaalin haluttiin jakaantuvan vuoden jokaiselle viikolle, jolloin neljä vuodenaikaa teemoitti osaltaan aiheita.

Materiaalin keräyksen yhteydessä pidettiin yhden päivän pituinen testaustilaisuus Espoolaisille senioreille. Tästä pilottitestaukerrasta saatu palaute vahvisti Jumppaa aivojasi -oppaan tarpeellisuutta. Seniorit kokivat pilottikerran mielenkiintoiseksi ja toivat julkii kuinka ikääntyessä heidän muistinsa kaipasi harjoitusta. He olisivat myös mielellään jakamassa tietoa oppaan harjoitteista naapureilleen ja ystävilleen, unohtamatta erilaisia kerhoja ja piirejä, joihin monet osallistuivat vapaa-aikanaan. Pilottitilaisuudessa koettiin aivojumppa tämän päiväisenä aiheena ja uteliaisuutta herättävänä. Työelämäprojekti loi vahvan perustan, miksi työtä kannatti jatkaa.

Kesällä 2016 Arja Apo taittoi kerätystä aivojumppamateriaalista oppaan raakaversion, jonka nimeksi tuli Jumppaa aivojasi. Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä on testata kumppanuuden viitekehyksessä Jumppaa aivojasi -oppaan harjoitteet syksyllä 2016 kolmannen iän senioreilla. Testaukertojen tarkoituksena on käydä läpi laaja materiaali lyhyessä ajassa. Tämä vaati osallistuvilta senioreilta aikaa ja kiinnostusta aivoterveysten edistämiseen.

Espoolaiset seniorit tuovat tärkeää asiakasnäkökulmaa, jonka hyödyntäminen katsottiin erittäin tärkeäksi Jumppaa aivojasi -oppaan kannalta. Yhteiskehittelyn tärkeänä kulmana on ymmärtää Espoolaiset kolmasikäiset aktiivisina toimijoina, eikä projektin ulkopuolisina loppukäyttäjinä. Alustettu aivojumppamateriaali työstetään ja neuvotellaan testitilaisuuksissa senioreille sopiviksi. Ryhmä ideoi myös uusia, heille sopivia ohjeita. Yhteiskehittely testitilaisuudet muodostuvat siis ideoiden testauksiksi, jolloin päästään arvioimaan ryhmässä, kuinka käytännöllisiä ohjeet ovat ikäihmisiä ajatellen. (Koivisto – Pohjola 2013: 5-6.)

Tuloksena saadaan tietoa senioreiden kokemuksista aivojumppamateriaalin harjoituksista ja kehitysehdotuksia yhteiskehittelyllä painettavan oppaan sisältöön. Kehitystyön päätyttyä lopullinen painettu opas on laajuudeltaan 112 sivuinen, joka koostuu näistä erilaisista aivojumppaharjoitteista. Opas antaa vuoden jokaiselle viikolle harjoitteet niin itsenäisesti, kaverin kanssa kuin ryhmätilaisuuteen. Jumppaa aivojasi -opasta painetaan 10 000 kpl. Se on luettavissa myös sähköisesti Espoon kaupungin internetsivuilla. Opas julkistetaan tammikuussa 2017, jonka jälkeen se on kaikkien saatavilla.

2 Teoreettiset lähtökohdat

2.1 Kolmas ikä

Ihmisen ikä on väestötieteilijöiden mukaan jaettu kolmeen osaan: lapsuus/nuoruus, työikä/keski-ikä ja vanhuus. Elinikä on kuitenkin pidentynyt, joten elämänkaareen on tullut yksi vaihe lisää, joka asettuu keski-ikä ja vanhuuden väliin. Tätä aikaa kutsutaan kolmanneksi iäksi, jolloin ihminen on vielä aktiivinen toimija, jota yhteiskuntakin voi vielä hyvin hyödyntää. Eläkkeelle jäädään entistä terveempinä ja toimintakykyisempinä kuin aikaisemmin. Tämän päivän eläkeikäisillä on paljon enemmän odotuksia elämälleen kuin aikaisemmilla sukupolvilla on ollut. Tämä uusi väestön ikärakenne tuo optisen näkökulman yhteiskuntapoliittiseen suunnitteluun. (Seniori-info 2016.)

Eläkeiän ja todellisen vanhuuden väliin jäävä kolmas ikä tuo omat haasteensa esimerkiksi sosiaalityöhön. Kolmas ikä nostaakin ennaltaehkäisevän sosiaalityön merkityksen voimakkaammin esiin. Ikäihmisten voimavarat, elämäkokemus, valinnanvapaus ja heidän hyvinvointinsa edistäminen ovat isossa roolissa tulevaisuudessa. (Koskinen – Seppänen 2013: 452-453.)

Irma Savolainen (2006) kirjoittaa Helsingin kaupungin teoksessa *Kunnon kansalainen*, kolmasikäisistä. Ikäryhmä muodostaa suuren väestönosan, jonka toivomukset tulee ottaa huomioon niin yhteiskunnallisesti kuin palveluiden tasolla. Nämä eläkeläiset eivät halua kutsuttavan itseään vanhuksiksi, vaan ennemminkin senioreiksi. Heillä on usein rahaa enemmän käytössään, koska säästäminen seuraaville sukupolville on jäänyt. Katsotaan myös, että kolmasikäisillä on mahdollisuus harrastaa, opiskella, huvitella ja matkustaa. Savolainen lopettaa tekstinsä siihen todellisuuteen eläkeläisistä, jotka maksaa veronsa mukisematta ja pyytää palveluita vasta sitten kun omat voimat eivät riitä tai omaisia ei ole lähellä. (Savolainen 2006: 131-132.)

Kolmas ikä tulee ymmärtää paradigmana muutoksena, joka tukee jatkuvaa kehittymistä. Minäkuva, jossa henkilökohtaiseen paradigmaan kuuluu ihmisen havainnot, tunteet, odotukset, kokemukset ja muistot, arvoja unohtamatta. Näistä todellisuuksista kolmasikäinen löytää oman todellisuutensa paikan, mutta vain hetkellisesti. Hän elää suurten muutosten aikaa, jossa uusia tapoja ja näkökulmia syntyy koko ajan lisää. Elämä muuttuu ja kolmannessa iässä oleva ihminen ei välttämättä tiedä omaa suhtautumistaan muutokseen ennen kuin on sen kokenut. (Tudor – Sandahl 2006: 27-28.)

Ikäihmiset saattavat käyttää jopa 20 tuntia viikossa vapaaehtoistoimintaan. Tämä saattaa selittyä sillä, että eläkkeellä on enemmän aikaa. Ikäihmisiä kiinnostaa yleensä asuinalueen toiminta kuin myös sosiaali- ja terveysasiat. Ikäihminen vapaaehtoistoiminnassa toimii omilla ehdoillaan vointinsa mukaan. Ikäihmisten osuuden kasvaessa on ennustettu, että heidän osallisuutensa neuvonantajina ja tukijoina kasvaa koko ajan yhä laajemmille yhteiskunnan alueille. Usein naiset ovat miehiä aktiivisempia vapaaehtoistoiminnassa. Miehiä kuitenkin kiinnostaa erityisesti oman asuinalueen toiminta, urheilu, maanpuolustus ja pelastuspalvelut. Miesten motiiveina voidaan pitää myös kansalaisvelvollisuuden täyttäminen ja se että saa olla hyödyksi jollekin. (Raninen – Raninen – Toni – Tornaesus 2007: 120-121, 124.)

2.2 Aivoterveys ja sen edistäminen

Aivoterveys on noussut yhdeksi nykypäivän suureksi haasteeksi, sillä ihmisten elämäntavat ovat muuttuneet todella paljon viimeisten vuosikymmenien aikana. Väestön ikääntyminen nähdään myös haasteena, sillä muistisairaiden ihmisten määrä kasvaa entistä enemmän. Tämä on yksi suurimmista syistä, miksi aivoterveiden edistäminen on nostettu muun muassa Kansallisen Muistiohjelman 2012-2020 tavoitteeksi. (Kansallinen muistiohjelma 2012: 9.)

Aivomme ovat yhtä korvaamattomat kuin sydän, siksi niistä tulee pitää hyvää huolta. Aivoterveystä huolehtiminen läpi elämän voi auttaa ennaltaehkäisemään erilaisia aivosairauksia, kuten esimerkiksi Alzheimerin tautia. Aivoilla on erilaisia työtehtäviä, sillä ne ovat elimistön tärkein säätelykeskus. Ilman niitä ihminen ei pysty elämään. Aivojen työtehtäviä ovat muun muassa päättely, havaitsemisen toiminnot, muisti sekä perustoimintojen säätely. Jotta aivot kykenevät suoriutumaan niille tarkoitetuista tehtävistä, tulisi aivovaltimot pitää puhtaina ja varoa tekijöitä, jotka vahingoittavat aivosoluja. Aivojumppa sekä terveelliset elämäntavat nousevat ensisijaisiksi omaa aivoterveysttä edistäessä. (Erkinjuntti – Hietanen – Kivipelto – Strandberg – Huovinen 2009: 24, 41, 68.)

On muistettava, että aivojen muutokset ovat yksilöllisiä. Terveystila, geneettiset tekijät sekä aivojen aktiivisuus ovat esimerkkejä aivomuutosten taustalla olevista tekijöistä. Muistitoimintojen heikentyminen ei kuulu normaaliin ikääntymiseen, vaikka kronologinen kello tikittää koko ajan vuosia lisää. Kyse on sen sijaan niin sanotusta biologisesta

kellosta. Kun siitä huolehtii, edessä on varmasti vielä monta hyvää toimintakykyistä vuotta. (Erkinjuntti – Hietanen – Kivipelto – Strandberg – Huovinen 2009: 113.)

Normaalissa ikääntymisessä ihmisessä tapahtuu kognitiivisten toimintojen muutoksia. Nämä muutokset ovat kuitenkin sellaisia, että ne eivät heikennä ihmisen kykyä huolehtia itsestään ja hänen asioistaan. Puhuesssa kognitiivisesta heikentymisestä, ihminen ei enää pysty suoriutumaan niistä asioista, jotka vaativat henkistä vireyttä. Lievä kognitiivinen heikentyminen ei vielä tarkoita sitä, että ikäihminen ei pystyisi selviytymään arjen askareistaan. Tämä lievä kognitiivinen heikentyminen ei välttämättä johda muistisairauteen.

Tutkimuksissa on todettu, että reaktiokyky ja kognitiivinen prosessointi hidastuvat. Tällöin työmuistin kapasiteetti pienentyy, jolloin ikäihmisen on vaikeaa pitää monia asioista yhtäaikaaisesti mielessään ja työstää niitä asioista. Ikääntyessä tapahtuu aivojen rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia. Ne toiminnot, jotka ihmiselle on lapsuudessaan kehittynyt ensimmäisenä säilyy myös viimeisimmäksi. Näitä toimintoja ovat muun muassa tärkeimpien elintoimintojen ylläpito ja aistiärsykkeiden havaitseminen. Ensimmäisinä katoavat siis ne asiat, jotka ihminen on oppinut niin sanotusti viimeisimpinä. Näitä ovat muun muassa otsalohkon säätelämät toiminnot; toiminnanohjaus ja tarkkaavaisuuden joustava siirtäminen. Kognitiivisen suorituskyvyn säilyvyyden kannalta on myös tärkeää huomioida ihmisen koulutustausta. Korkeasti koulutetuilla on usein erilainen sosioekonominen ja elintapoihin liittyvät ero verrattuna matalammin kouluttautuneisiin ihmisiin. (Laatu – Karrasch 2006: 235.)

Aivotoimintaan vaikuttaa kielellinen kehitys ja kehityksen mahdollistanut symbolifunktio. Näiden lisäksi ihminen käyttää abstrakteja käsitteitä kuten viha, kiintymys tai ilo. Kuuloaivokuoren avulla ihminen tunnistaa pienetkin äänteelliset erot aivan lapsesta saakka. Äänteiden erottelukyky ja eri kielten opiskeluherkkyys jatkuu piilevänä aikuisikään asti. Vanhanakaan ei ole vielä myöhäistä opetella uutta kieltä, sen oppimiseen saattaa mahdollisesti kulua pidempi aika kuin nuorena. (Soinila 2009: 61.)

Aivoterveysten kannalta on myös tärkeää ymmärtää sosiaalisen pääoman positiiviset terveysvaikutukset. Ikäihmisten sosiaalisen pääoman tukeminen on tärkeää ja ennen kaikkea väestön peruskulttuurin yhteisöllisyyden varjeleminen nykyaikaiselta globaalilta muutokselta, jossa sosiaalinen osallisuus väistyy tekniikan myötä yksilökeskeiseksi.

Sosiaalinen pääoma ei käyttämällä kulu, mutta sen uudelleen luominen vaatii paljon työtä. (Hyypä 2013.)

Ihmisen on tärkeää pysyä terveenä, uteliaana ja aktiivisena koko elämänsä, tällöin hänellä on paremmat mahdollisuudet kognitiivisten toimintojen säilyttämiseen ikääntyessä. (Laatu – Karrasch 2006: 234).

1900-luvulta lähtien keskimääräinen elinaika on pidentynyt, joka tarkoittaa väestön parantunutta terveydentilaa. Nykyään useammat elävät kauemmin kuin ennen, mutta pidempi elämä tuo mukanaan sairauksia ja toimintakykyä rajoittavia tekijöitä. Nähtäväksi jää, miten terveyden myönteinen kehitys etenee tulevaisuudessa, koska kuitenkin useat toimintakyvyn ja terveyden edellytykset parantuvat. Ennaltaehkäisy, tupakoinnin lopettaminen sekä lääketieteen kehitys ovat tämän päivän trendejä. (Sohvonen – Martelin – Koskinen – Sainio – Aromaa 2013: 66, 70.)

2.3 Aivojumppa

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa huolehtimaan omasta aivoterveystään, sillä jo pienet muutokset arjessa virkistävät aivoja. Aivoterveyttä voi edistää niin fyysisten, kognitiivisten, sosiaalisten sekä psyykkisten harjoitteiden avulla. Ravinto sekä uni ovat myös merkittävässä asemassa. Aivojen aktiivisuuden ylläpitäminen on yhtä tärkeää kuin liikunta ylipäänsä. Kolmannessa iässä aktiivinen sosiaalielämä ja harrastustoiminta tukee epidemiologisten tutkimusten mukaan kognitiivisten taitojen ylläpitoa. (Hänninen 2013: 211.)

Aivojumppa (*Brain Gym*) sai alkunsa 1970-luvulla Amerikassa. Sen kehittäjä on Paul Dennison, joka aloitti 1960-luvulla tutkimuksen lukemisen aikaansaannoksesta ja sen vaikutuksesta aivoihin niiden kehityksen kannalta. Aivopuoliskojen välistä yhteistyötä edistetään yksinkertaisten liikkeiden avulla. Liike-pohjainen oppiminen on auttanut niin lapsia kuin aikuisiakin kääntämään heidän oppimisvaikeudet onnistumisiksi. (Brain Gym International n.d.)

Koko ajan yhä suureneva joukko ihmisiä haluaa pysyä elämänsä kunnossa, niin fyysisesti kuin henkisesti, unohtamatta aivojaan. Muistikuntoilu on nostanut päätään ja monet tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet aivoterveysten ennaltaehkäisyyn tuoneen tulosta. Aivojen suojaaminen on nykypäivää ja ihmiset ovat valmiit tekemään harjoituksia muistin ylläpitämisen vahvistamiseksi – aivojumpalla. (Small 2015: 10-11.) Aivo-

jumpin ansiosta aivot pysyvät terveinä, tasapaino ja koordinaatiokyky paranee. Itse-luottamus vahvistuu, stressi lieventyy, oppiminen tehostuu sekä rentoutuminen tapah-tuu paremmin. (Suomen Kinesiologiyhdistys Ry n.d.)

2.4 Mindfulness

Ihmisen mieli koostuu havainnoista, aistimuksista, mielikuvista, tunteista ja ajatuksista. Aivojen ja mielen suhdetta toisiinsa tutkitaan tajunnantutkimuksessa. Tajunnantutkimus jaetaan seitsemään peruskäsitteeseen; tajunnallisuus, reflektiivinen tajunta, introspek-tio, itsetajunta, tietoisuus, valve- ja vireystila ja reaktiivisuus. (Revonsuu 2006: 22-30.)

Mieli, toisin sanottuna mielen maailma, koostuu näistä psyykkisistä ilmiöistä, jotka muodostavat ihmisen oman tietoisuuden koetusta elämästä. Näitä ilmiöitä on vaikeam-pi mitata, kuin objektiivinen aivotoiminta. Millään laitteella ei vielä pystytä lukemaan ihmisen ajatuksia tai muistikuvia. Kognitiivisiin toimintoihin kuuluvat havaitseminen ja ajattelevinen. Nämä toiminnot luovat psyykkisiä, tietoisia kokemuksia. (Paavilainen 2016: 14.)

Ihminen näkee, muistaa, ajattelee, tuntee ja ennen kaikkea tekee päätöksiä aivojen avulla. Aivoista puhuttaessa ajatellaan usein monimutkaista järjestelmää, joka sisältää miljardeja hermosoluja. Hermosolut ovat eri työkerroksissa ja jokaisella on oma tehtä-vänsä. Näitä työkerroksia voi tutkia kuvantamalla. Aivojen kuvantamisessa olevaa ih-mistä pyydetään esimerkiksi ajattelevaan koiraa tai toisinaan puimaan jotain tehtävää, tällöin pystytään paikantamaan, missä kohtaa aivoja aktiivisuus lisääntyy. Aivot myös sopeutuvat annettuihin tehtäviin, jolloin ne pystyvät vaativiinkin tehtäviin keskittämällä olemassa olevat kapasiteetit juuri annettuun tehtävään. (Nilsonne 2014: 18-19.)

Tietoisuuden oppiminen vaatii tietoisien läsnäolon harjoittelua. Tämä vaatii myötätun-non opiskelua ja tunteiden hallintaa, jotta ihminen oppii elämän merkityksellisyyden. Yksi aivojen tärkeimpiä tehtäviä on määritellä havaittavien asioiden valinta. Tämä valin-ta tapahtuu automaattisesti, joka kuuluu aivojen arkitehtäviin. Tietoisessa läsnäolossa huomioidaan nykyhetkessä tapahtuvat asiat. Havainnointikyvyllä on suuri merkitys elämässä, koska sen avulla ihminen pystyy parhaiten vaikuttamaan omaan elämäänsä. (Nilsonne 2014: 26.)

Ihminen ohjaa tahtonsa avulla tietoisesti omaa toimintaansa. Tietoisia mielipiteitä muo-dostuu muistin avulla, joka on ihmisen laajennettua tietoisuutta. Tietoista muistelua ja

ajattelua tapahtuu ihmisen työmuistissa. Työmuisti käsittelee yhtä asiaa kerrallaan, jolloin se on hyvin rajallinen muisti. Ihmisen omaa tietoisuutta voidaan tutkia parhaiten kirjoittamalla asioita muistiin, jolloin muistiinpanot auttavat ylläpitämään henkilökohtaista oppimisprosessia ja ymmärtämään mahdollisesti huonoja elämäntapoja tai virheitä. Näiden muistiinpanojen tärkein tehtävä on kehittää omaa ajattelua. (Lappalainen 2015: 92-94.)

2.5 Liikunnan, ravinnon sekä elintapojen merkitys aivoterveydelle

Aivoterveyyteen vaikuttavat monet arjessa tapahtuvat asiat: liikkuminen, jokapäiväiset elintavat sekä ruoka, jota syömmme. On todettu, että liikkuminen noin neljästä viiteen kertaan viikossa 20-30 minuutin ajan riittää pitämään monet eri sairaudet loitolla. Tehokkaimmiksi liikuntamuodoiksi ovat osoittautuneet muun muassa kävely, pyöräily, uinti sekä hiihto. Aivojen terveyden kannalta liikkua tulisi reippaasti sekä mielekkäästi, jotta endorfiineja erittyisi. Endorfiinit ovat aivojen mielihyväaineita, jotka kohottavat aivojen henkistä toimintakykyä. Erityisesti hikoilu ja hengästyminen sekä keskittymistä ja koordinaatiota harjoittavat lajit tekevät hyvää aivoille. (Aivoliitto 2017.)

Aivojen terveyteen vaikuttaa suuresti myös elintavat. Vaikka aivojen muutoksia ei pysty välttämättä näkemään tai tuntemaan heti itse, voi tärkeimmässä säätelykeskuksessamme tapahtua merkittäviä muutoksia. Se, minkälaisia päätöksiä jokainen ihminen tekee tupakoinnin, riittävän unen sekä muun muassa alkoholin käytön suhteen on merkittävää. Fyysisen, henkisen ja aivojen hyvinvoinnin kannalta tupakoinnin ja alkoholin välttäminen sekä riittävän unen saanti ovat erityisen tärkeää. Jotta aivojen muistirakenteet pystyvät järjestäytymään sekä riittävät energiavarastot täyttyvät on unta saatava tarpeeksi. Aivojen hyvinvointiin ja muistisairauksien estämiseen voi siis vaikuttaa omilla, terveellisillä elintavoillaan. (Aivoliitto 2017.)

Jokainen ruoka, oli kyse sitten hedelmistä, lihasta, sokerista tai rasvasta vaikuttaa aivoihin joko positiivisella tai negatiivisella tavalla. Aivoverenkiertohäiriöiden sekä aivo toimintojen heikentymisen estämiseksi on tärkeää, että terveellistä ruokavaliota noudatettaisiin. Terveellisellä ruokavaliolla voidaan taata se, että aivot saavat hyviä rakennusaineita. Tutkimuksissa on todettu, että esimerkiksi erilaiset pähkinät, kalat, marjat, hedelmät sekä kasvikset ovat hyödyksi aivoille. (Aivoliitto 2017.)

3 Menetelmälliset lähtökohdat

Toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuksellisia tulokulmia olivat asiakaslähtöisyys, asiakaslähtöisen palvelun kehittäminen sekä palvelumuotoilu vanhuspuolella. Nämä tulokulmat ohjasivat ymmärtämään yhdessä tekemisen merkityksen ja luomaan pohjaa testauskertojen lähtökohtaiseen suunnitteluun.

Ryhmä toisilleen tuntemattomia ihmisiä kohtaa vertaisinaan, mukanaan halu oppia jotain uutta. Tämä uuden oppimisen halu on yksi syy osallistua vapaaehtoisesti kehittämään aivojumppaharjoitteita. Samalla ryhmäläiset tutustuvat muihin Espoolaisiin kolmasikäläisiin. Osallistumalla erilaisiin vapaaehtoistoimintoihin, ikäihminen tulee kuuluksi ja tuntee olevansa yhteisölle merkityksellinen. Ryhmään sitoutuminen vaatii kuitenkin sen, että osallistuja saa osallistumisestaan jotain itselleen. Näitä voivat olla opilliset hyödyt, uudet tuttavat tai arvostuksen saaminen. Toiminnallinen päämäärä ja selkeä tavoite kantavat myös pitkälle. (Laimio – Karnell 2010: 18.)

3.1 Palvelumuotoilu vanhustyössä

Ikääntyneiden palvelutarvetta lisäävät muun muassa heikko fyysinen toimintakyky, esteellisyys lähiympäristössä, etenevät muistisairaudet sekä puutteelliset lähipalvelut. Palveluiden suunnittelu ja toteutus alkaa heti, kun tiedetään mitä palveluita tarvitaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013: 29.)

Palvelu on teko, tapahtuma, toiminta, suoritus, kokemus tai hyöty, jonka joku voi antaa toiselle. Se on prosessi, joka useimmiten ratkaisee asiakkaan ongelman. Palveluun sisältyy eri toimijoiden välistä vuorovaikutusta, erilaisia ympäristöjä sekä tavaroita. Palvelumuotoilu on puolestaan suhteellisen uusi osaamisala, joka syntyi 1990-luvun alussa. Sen mahdollisuuksia on lisännyt teknologia sekä internet. Palvelumuotoilun tärkeämpänä tavoitteena on saada asiakkaalle mahdollisimman positiivinen palvelukokemus, sekä osallistaa palvelussa tapahtuvaan prosessiin kaikki osapuolet. (Tuulaniemi 2011: 26, 28, 59, 61.)

Kun prosessissa on mukana myös asiakas, ovat hänen kokemuksensa sekä mieltymyksensä kehittämisen keskiössä. (Pirilä – Roivas – Vehkaperä 2013: 96). Palvelumuotoilun kriittisimpiä vaiheita on asiakasymmärryksen kasvattaminen. Vaiheen tarkoituksena on analysoida ja kerätä suunnittelua ohjaavaa asiakastietoa. Loppukäyttäjien

tarpeet ja motiivit ovat tärkeä havaita sekä tunnistaa, sillä näin palvelut suunnitellaan vastaamaan käyttäjien toiveita sekä tarpeita. (Tuulaniemi 2011: 142.)

3.2 Kumppanuus

Kumppanuus on kahden tai useamman henkilön tai organisaatioiden välillä tapahtuvaa vuorovaikutusta. Sen tärkeimpiä avainsanoja ovat yhteinen kehittämisen kohde, yhteiset tavoitteet sekä tasavertaisuus. Muita tunnusomaisia piirteitä ovat myös luottamus kumppanuuden toiseen osapuoleen, yhteiset toimintaperiaatteet ja jaettu johtajuus. (Häggman-Laitila – Rekola – Teräs 2013: 13,15.)

Kumppanuutta käsitellään, kehitetään sekä toteutetaan eri tilanteissa eri tavoin. Hyvään kumppanuussuhteeseen tarvitaan aikaa, jotta tekijöiden välille rakentuu riittävä luottamussuhde ja toista osataan arvostaa. Hyvässä yksilötason kumppanuussuhteessa korostuvat vahva kokemus omasta osallisuudesta sekä vuorovaikutuksen merkitys. Huono kumppanuussuhde voi johtaa puolestaan vain toisen osapuolen hyötymiseen ja organisaatioiden resurssien tuhlaamiseen. (Häggman-Laitila – Rekola – Teräs 2013: 14, 16, 17.)

Kumppanuussuhteen käynnistyessä molemmilla osapuolilla tulee olla ymmärrys kumppanuuden tarkoituksesta, tarpeista sekä tulevaisuudesta. Kumppanuuden aikana on hyvä pitää yhteisiä kokouksia ja työpajoja, jotta mielipiteitä voi esittää kasvotusten sekä yhteinen ymmärrys löytyy. Kumppanuutta edistävät muun muassa joustavuus, usko kumppanuuteen, yhteistyö kaikkien jäsenten halu ja sitoutuminen. Estäviä piirteitä voi taas olla esimerkiksi tuen puute ja yksinäisyyden kokeminen. (Harra – Häggman-Laitila – Immonen – Marjamäki-Kekki – Reijonen – Rekola 2013: 18, 25-26.)

3.3 Asiakslähtöisyys

Jokainen asiakas tulisi nähdä yksilönä riippumatta siitä, millainen terveydentila, toimintakyky sekä hyvinvointi hänellä on. Sosiaali- ja terveysalalla asiakslähtöisyys nähdään yleensä toiminnan arvoperustana. Asiakslähtöisyys vaatii muun muassa yhteisymmärrystä, vastavuoroisuutta sekä asiakasymmärrystä yksilön sekä palveluita tarjoavan organisaation välillä. Asiakslähtöisyyden merkitys on noussut 2000-luvulla yhdeksi tärkeämmäksi osaksi niin julkisen, yksityisen kuin kolmannen sektorin palveluita tuotettaessa. Sen kehittämisen ansiosta sektorit ovat lähentyneet toisiaan entistä enemmän

sekä niiden väliset raja-aidat ovat madaltuneet. (Ahonen – Lamminmäki – Suoheimo – Suokas – Virtanen 2011: 9, 11.)

Asiakkaan merkitys sosiaali- ja terveystaloudessa on tunnustettu huomattavaksi osaksi palveluita kehittäessä. Asiakaslähtöisyyttä määritellään kuitenkin suurilta osin organisaation näkökulmasta, jonka mukaan kehittämisessä on kysymys yleensä malleista sekä järjestelmistä. Todellisuudessa kehittäminen asiakkaan näkökulmasta on sitä, kuinka hyvin palvelutarjonta on kohdannut asiakkaan yksilölliset tarpeet sekä minkälaisia kokemuksia palvelusta on saatu. (Ahonen – Lamminmäki – Suoheimo – Suokas – Virtanen 2011: 12, 18.)

Asiakaslähtöisyys on nykypäivänä merkityksellisesti keskusteltu aihe. Asiakkaiden huomioiminen sekä heidän ottaminen suunnitteluvaiheessa mukaan lisää sosiaali- ja terveystaloudiden laatua. Sosiaali- sekä terveystaloudiden vaikuttavuus sekä kustannustehokkuus on myös lisääntynyt asiakaslähtöisyyden avulla. Asiakas on ehdottomasti nostettava kehittämisprosessin keskiöön. Näin taataan se, että palveluprosessissa asiakkaasta tulee aidosti tärkeä sekä tasavertainen kumppani. (Ahonen – Lamminmäki – Suoheimo – Suokas – Virtanen 2011: 58.)

Palvelunkäyttäjän oma mielipide asiakkuutta ja palvelujen käyttämisestä koskevissa asioissa on noussut merkitykselliseksi. Julkisilla varoilla tuotettujen palveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä tulisi olla mukana aina itse kuluttaja. Palveluiden asiakaslähtöinen kehittäminen auttaa tehostamaan asiakkaiden aktiivisuutta ja palvelu-prosesseihin osallistumista. KASTE-hankkeen kyselyssä (2010) johtajien haastattelussa tuli ilmi, että asiakaslähtöisellä palveluprosessilla säästetään palvelutuotannon kustannuksia, kuin myös lisätään palveluiden vaikuttavuutta. (TEKES 2011: 16-18.)

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2013) suosittelee ikäihmisten osallisuuden monimuotoista turvaamista. Iäkkäiden oma ääni huomioidaan kaikissa niissä päätöksissä, jotka heitä koskevat. Nämä päätökset merkitsevät mahdollisuutta olla mukana päättävissä yhteisöissä, palvelujen suunnitteluissa ja niiden arvioinneissa. Kokemuksellinen osallisuus vahvistaa yhteenkuuluvuutta ja se konkretisoituu mahdollisuutena osallistua, vaikuttaa ja ennen kaikkea toimia yhteisössä. (Laatusuositus 2013: 17.)

3.4 Yhteiskehittely

Yhteiskehittämisessä on kyse jonkin uuden luomisesta yhdessä asiakkaan kanssa. Se on luovaa, aktiivista tiedon tuottamista matalalla kynnyksellä. (Herra – Mäkinen – Sipari 2012).

Yhteiskehittely yhdistää niin paikalliset asukkaat, kuin kaupungin toimijat. Espoolaisten senioreiden varhainen vaikuttaminen kasvattaa sosiaalista kestävyyttä. Kaupunki pystyi hyödyntämään asukkaiden omakohtaista asiantuntijuutta ja näin ollen Espoolaisten oma ääni saatiin näkyviin aivojumppa oppaan konkreettisissa ohjeissa. Näin seniorit myös sitoutuivat mukaan kehitykseen, jossa heidän näkökulmansa oppaan tulevana käyttäjinä on huomioitu. (Dhima – Soini – Heikkinen 2014: 89).

Tavoitteiden ja toiminnan saavuttamiseksi ryhmä tarvitsee myös ohjaajan. Ohjaajan tarkoitus ryhmässä on esimerkiksi kuunnella ja kannustaa ryhmää sekä pitää sovitusta kiinni. Kaikista tärkeintä on kuitenkin kokea, että kuuluu ainutlaatuiseseen ryhmään, joka menestyy ja tekee töitä yhdessä. (Heinonen – Klingberg – Pentti: 2012.)

Ohjaajan täytyy ymmärtää, kuinka tärkeää on hyvä valmistautuminen testitilaisuuksiin. Hänellä täytyy olla kaikki tarvittavat välineet mukana ja valmiina, ennen tilaisuuksien alkamista. Käytännönvalmisteluja ei pidä jättää itse tilaisuuteen. Nämä järjestelyt viestittävät myös osallistujille, että heitä arvostetaan. Muutokset tulee kirjata selkeästi ja tuoda koko ryhmän tietoisuuteen. Ohjaajan on tärkeää viestiä testiryhmän jäsenille, että heidän mielipiteitään arvostetaan ja kunnioitetaan, kuin myös se, että heidän läsnäolonsa on tärkeää. (Summa – Tuominen 2009: 16-17.)

Yhteiset pelisäännöt antavat osallistujille tiedon siitä, miten testaukset etenevät. Miten ja missä seuraavaksi kokoonnutaan? Pitääkö poissaoloista ilmoittaa ja kenelle siitä ilmoitetaan? Suljetaanko matkapuhelimet? Miten arvioinnit tehdään ja kuinka usein? (Laimio – Karnell 2010: 43.)

Ohjaajan vuorovaikutustaidolla on myös suuri merkitys ryhmän sisäisten ihmisten toimintaan. Kuunteleminen, keskustelutaidot, esiintymistaito, ryhmätyötaidot ja muun muassa empatiakyky kuuluvat vuorovaikutustaitoihin. Vuorovaikutusprosessi etenee vuoroin vaikuttamisena vai vuoroin vaikuttumisena. Toimivassa vuorovaikutustilanteessa ryhmä kommentoivat, kyselevät tai peilaavat keskustelemaa asiaa omaan kokemukseen tietoonsa. Vuorovaikutustyyliä on monia. Usein ne jaetaan neljään päätyyliin,

jotka muodostuvat ystävällisestä tyylistä, aggressiivisesta tyylistä, alistuvasta tyylistä ja dominoivasta tyylistä. Nämä jakautuvat myös niin sanottuihin tunnesuuntautuneisiin vuorovaikutustyyliin ja asiasuuntautuneisiin vuorovaikutustyyliin. (Salmimies 2008: 96-99.)

Vuorovaikutuksen kulmakivenä voidaan pitää kuuntelua. Kuuleminen ja havaintojen tekeminen vaikuttavat siihen, miten ihminen ymmärtää muiden ihmisten viestintää. Kuuntelemisen lisäksi ihminen pystyy käsittelemään samanaikaisesti omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Aktiivinen kuunteleminen on taito, jolloin kuunteleva ihminen antautuu kuuntelulle ilman kriittistä arvostelua. (Silvennoinen 2008: 43-44.)

4 Oppaan kehittämistyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa senioreiden kokemuksista aivoterveysten edistämisestä Jumppaa aivojasi -oppaan avulla. Opinnäytetyön viitekehystenä oli kumppanuus ja sen ajatusta tuki yhteiskehittely. Tärkeimmäksi katsottiin, että seniori itse saa olla mukana kehittämässä hänelle suunniteltua palvelua. Tarkoituksena oli muokata Jumppaa aivojasi -opasta senioriystävällisemmäksi ja sopivaksi asiakkaiden kokemusten sekä mielipiteiden perusteella. Näin ollen tulos osoittaa, kuinka tärkeää iäkkään ihmisen mukanaolo on kehittäessä palveluita juuri heille sopiviksi.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2013) suosittelee ikäihmisten osallisuuden monimuotoista turvaamista. Tällöin huomioidaan heidän oma äänensä, kaikissa niissä päätöksissä, jotka heitä koskevat. Nämä päätökset merkitsevät mahdollisuutta olla mukana päättävissä yhteisöissä, palvelujen suunnitteluissa ja niiden arvioinneissa. Kokemuksellinen osallisuus vahvistaa yhteenkuuluvuutta ja se konkretisoituu mahdollisuutena osallistua, vaikuttaa ja ennen kaikkea toimia yhteisössä. (Laatusuositus 2013: 17.)

4.1 Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa miten seniorit edistäisivät omaa aivoterveystään. Opinnäytetyötä ohjasi yksi pääkysymys sekä kaksi alakysymystä.

Miten osallistuja kokee aivojumppakäsikirjan käyttämisen aivoterveysten edistämiseksi?

Miten seniori kokee hyötyvänsä aivojumppakäsikirjan käytöstä?

Miten seniori kehittäisi aivokäsikirjan aivojumppa ohjeita?

4.2 Testitilaisuudet ja niiden valmistelu

Oppilastyönä kerätyn aivojumppamateriaalin testaaminen käynnistyi suunnittelupalaverilla, jossa määriteltiin testitilaisuuksien määrä, aikatalutus ja tarvittavien osallistujien määrä. Tilaisuuksien tarkoitus oli saada tietoa senioreiden kokemuksista liittyen oppaan harjoituksiin sekä kehitysideoita painettavan oppaan sisältöön yhteiskehittelyn merkeissä.

Testitilaisuudet aikataulutettiin syksyille 2016 opinnäytetyötä tekevien oppilaiden aika-
tauluun. Näitä tilaisuuksia tuli yhteensä seitsemän kertaa, sijoittuen lokakuulle. Yksi
testauskerta kesti kerrallaan kaksi ja puoli tuntia. Espoon kaupungin Maria Rysti toimi
Elinvoimaa Ikääntyville -kehitysohjelman edustajana. Rysti laati yhdessä Jenni Björk-
stedtin kanssa kutsun senioriverkostolle, jolla kartoitettiin testitilaisuuksiin osallistuvat
Espoolaiset seniorit. Testitilaisuuksia pidettiin niin Espoon Valtuustotalolla, kuin myös
Espoon palvelutalon Katrin kammarissa.

Testitilaisuuksien tuli edistää Jumppaa aivojasi -oppaan kehittämistyötä. Tavoitteet tuli
näin ollen olla selkeät niin ohjaajille kuin osallistujillekin. Testiryhmätyöskentelyjen tulee
olla aina osallistujille maksuttomia. Espoon Elinvoimaa ikääntyville -kehitysohjelma
vastasi kaikista aiheutuneista tila- ja tarjoilukuluista. Työskentelymateriaaleista vastasi-
vat ohjaajat. Hankkeelle jäi tilojen varaaminen ja kahvitarjoilusta vastaaminen. Testi-
ryhmäläisten kutsusta tuli ilmi tilaisuuksien aika, paikka ja tavoite.

Testitilaisuuksien suunnittelussa hyödynnettiin Innopaja -tyylistä ajatusta, jolloin kol-
masikäläisille esiteltiin työskentelytavat ja tavoitteet. Jokainen testitilaisuus sisälsi työ-
skentelyosion, tulosten purun ja arvioivan palautekyselyn. Tilaisuudet olivat luonteeltaan
erilaisia, sisältäen erilaisia työtapoja. Tilaisuuksissa otettiin huomioon niin ohjatun kes-
kustelun malli, ryhmätyöskentely ja toiminnallisia menetelmiä. Ohjaajien tärkeimpinä
tehtävinä oli innostaa, rohkaista ja motivoida senioreita tehtäviin. (Peränen 2013: 2-5.)

Testitilaisuudet olivat rakenteeltaan samanlaisia. Ne ajoittuivat lokakuun 2016 arkipäi-
ville kello 13.00-15.30. Ensimmäisellä testauskerralla Maria Rysti piti tervetulopuheen
ja opinnäytetyön tekijät, geronomiopiskelijat, esittelivät itsensä. Geronomi (AMK) am-
mattinimikkeenä on useille vielä vieras, joten ensimmäisellä testauskerralla oli hyvä
esitellä myös geronomin osaaminen. Suomen Geronomiliitto on kiteyttänyt geronomin
osaamisen valtakunnalliseksi geronomin lupaukseksi. Tämä lupaus tuo esille gero-
nomin päätehtävän, joka on edistää ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ennen
kaikkea hyvää vanhenemista. Geronomi kohtaa jokaisen ikäihmisen arvokkaana, itse-
näisenä toimijana, jonka yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa.
(Suomen Geronomiliitto ry n.d.).

Tilaisuuden alussa käytiin läpi testauskertojen tarkoitus ja opinnäytetyön tavoitteet,
jossa päämääränä oli saada tietoa senioreiden kokemuksista aivoterveiden edistämi-

sestä aivojumppakäsikirjan avulla. Ryhmytymisen kannalta oli tärkeää tutustua osallistujiin, jolloin luottamuksen syntyminen ja ryhmän toimivuus onnistuisi.

Hyvä ja toimiva ryhmä on asettanut ryhmälle yhteisiä tavoitteita. Tavoitteita voivat olla esimerkiksi mahdollisuus oppia ja ajatella, kuuluminen johonkin ryhmään, jonka seurauksena saadaan jotakin merkityksellistä aikaiseksi tai yhteinen, päätetty näkemys ryhmän toiminnasta. (Heinonen – Klingberg – Pentti 2012.)

Jokainen tilaisuus alkoi kahvilla ja hedelmillä, jolloin kuulumiset ryhmän kesken oli helppo vaihtaa ja näin luotiin rentoa ilmapiiriä osallistujien kesken. Ryhmänvetäjän roolin voi rinnastaa projektinvetäjän työhön. Hänen tulee olla sosiaalisesti kyvykäs, jonka tehtävänä on asioiden etenemisen lisäksi huolehtia projektiryhmän hyvästä ilmapiiristä, kuin myös työskentelyedellytyksistä. Tämä tarkoittaa sitä, että viestintä- ja kommunikointitaidot nousevat hyvin keskeiseen asemaan. Projektinvetäjä tarvitsee rohkeutta vastaanottaa ryhmäläisten palautetta omana itsenään. Ryhmäläisten innostuksen ylläpitäminen onnistuu omalla innostavalla asenteella ja monipuolisella työllä. Merkitystä on myös tulosten konkreettinen aikaansaaminen. (Paasivaara – Suhonen – Nikkilä 2008: 115-116.)

Testauskerrat oli valmisteltu hyvin ja jokainen kerta sisälsi viidestä kahdeksaan erilaista harjoitetta Jumppaa aivojasi -oppaasta. Harjoitukset oli valittu monipuolisesti, hyödynnäen kaikkia oppaan osa-alueita, joita olivat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen sekä kognitiivinen. Jokaisen harjoitteen jälkeen kerättiin välitön palaute tehdystä harjoituksesta sekä mahdolliset korjausehdotukset. Puolesta välissä tapaamista oli aina tauko. Lopuksi kerättiin testauskerran kokonaisuudesta erillinen avoin palaute, samalla jaettiin seuraavan kerran kotitehtävät. Kotitehtävät sisälsivät kaksi harjoitetta, joko itsenäisesti tai kaveri haastaen. Kotitehtävät käytiin läpi aina alun kahvien jälkeen, ennen päivän uusia harjoitteita.

Espoon Senioriverkostoista ilmoittautui kymmenen testitilaisuuksista kiinnostunutta yli 65-vuotiasta espoolaista senioria. Usein laadullisessa tutkimuksessa ei voida ennakoida osallistujien aktiivisuutta tai määrää. Haastateltavat on kuitenkin valittu siten, että ilmiö liittyy näihin senioreihin. (Kananen 2012: 100-101.) Kymmenestä henkilöstä kaksi joutui peruuttamaan tulonsa, joten testiryhmät koostuivat kahdeksasta aktiivisesta kolmasikäisestä. Ikähaarukka jakautui 67-vuotiaasta aina 87-vuotiaaseen asti.

Ikäihmisillä on paljon kokemustietoa ja tietopääoma kertyy ihmisen henkilökohtaisena kokemuksena. Jokainen ikäihminen tulee ymmärtää yksilönä, jonka elämänhistoria ja kokemuksellisuus eroaa toisista. Nämä kokemukset, tiedot ja taidot syntyvät vuorovaikutuksesta ympäristöön. Tänä päivänä arvostetaan ihmisten, varsinkin ikäihmisten kokemustietoa. (Laimio – Karnell 2010: 21-22.)

Silvennoinen kirjoittaa teoksessa Löydä aarteesi – verkostoidu, kuinka muiden ihmisten auttaminen erilaisissa verkostoissa tai ryhmissä tuo itselle avun, kun hän sitä tarvitsee. Verkostoituminen rikastuttaa siten elämää ja suvaitsevaisuus, kuin myös vastikkeeton auttaminen rikastuttaa elämäkokemuksia (Silvennoinen 2008: 91.)

Ryhmäläisistä kaksi oli miehiä ja loput naisia, joten näkökulmaa saatiin, molemmilta sukupuolen edustajilta. Suuri ikähaarukka ei vaikuttanut ryhmän tavoitteisiin tai toimintaan, vaan enemmänkin vahvisti sitä. Ryhmäläiset muun muassa keskustelivat sekä ajattelivat niin pareittain kuin ryhmässä, sallivat jokaisen erilaisuudet, toimivat eettisesti sekä luottamuksellisesti, eivätkä arkailleet tuodessaan omia mielipiteitään ja näkemyksiään esille. Luetellut asiat sekä ryhmän keskinäinen luottamus toisiinsa yleensä vahvistaa ryhmän yhteenkuuluvuutta. Ihanteellisessa tilanteessa ryhmän jäsenet ovat innostuneita, kantavat vastuuta sekä löytävät yhdessä ideoita. (Heinonen – Klingberg - Pentti: 2012.)

Ryhmäläiset asuivat eri puolilla Espoota, jotkut asuivat pienemmissä taloissa, toiset taas vähän isommissa asunnoissa. Tämä mahdollisti sen, että erilaiset asumisympäristöt rikastuttivat ryhmän sisäistä henkeä. Espoo sai kehuja muun muassa hyvästä joukkoliikenteestä, joka on yksi tärkeimmistä asioista ikääntyneen ihmisen hyvinvoinnin kannalta. (Laatusuositus 2013: 21). Asuinympäristöjä ja asumista tulisi kehittää valtakunnallisen tavoitteen mukaisesti, ikäihmiselle sopivaksi. Ikäystävällisiä asumisympäristöjä ovat muun muassa palvelualueet, joissa on erityisesti otettu huomioon vanhemmat ikäluokat. Näillä palvelualueilla asunnot ovat esteettömiä sekä sosiaali-, terveys- ja asiointi-palvelut lähellä. Laatusuosituksen (2013) mukaan iäkkäiden ihmisten asuinympäristöjen suunnittelu- ja kehitystyöt ovat kuntien vastuulla. Heidän tehtävänä on esimerkiksi levähdys- ja kohtaamispaikkojen lisääminen sekä liikkumisesteiden poistaminen. (Laatusuositus 2013: 8,10, 22.)

5 Arviointiaineiston kerääminen ja analysointi

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus antaa syvemmän käsityksen asiakaslähtöisiin tutkimuksiin. Kvalitatiivinen tutkimus selvittää vastaukset kysymyksiin; mitä, miksi ja kuinka. Tätä tutkimustyyppiä hyödynnetään erilaisissa testitilaisuuksissa, jossa selvitetään asiakkaiden tarpeita, näkemyksiä ja odotuksia tulevasta tuotteesta. Kvalitatiivinen tutkimus suoritetaan yleensä haastattelemalla ihmisiä, esimerkiksi ryhmähaastattelun muodossa. (Taloustutkimus 2016.)

5.1 Arviointinäkökulmat ja aineiston kerääminen

Opinnäytetyön arviointinäkökulmia oli monenlaisia: testauskertojen kirjallinen palaute, kirjallinen välikysely sekä viimeisellä kerralla kirjallinen itsearviointi ja strukturoitu ryhmähaastattelu, joka nauhoitettiin ja litteroitiin. Jokaisella kerralla tehtiin myös omia havaintoja ja niitä kirjattiin tarpeen mukaan ylös. Näistä oli hyötyä tulosten analysoinnin yhteydessä.

Testauskertojen kirjallinen palaute kerättiin aina tilaisuuden päätyttyä, kuuden ensimmäisen testauskerran aikana. Tarkoituksena oli kirjoittaa vapaasti kuluneen kerran harjoitteista, ryhmähengestä, tuntemuksista sekä esimerkiksi harjoitteiden ymmärrettävyydestä. Vapaa sana kirjoitettiin anonymisti paperille, joka palautettiin vetäjille jokaisen testikerran päätyttyä. Jotkut osallistujista kommentoivat kertoja muutamalla sanalla, kun taas toiset monella lauseella. Jokaista palautetta varten oli varattu riittävästi aikaa mahdollistaen sen, että seniorit saivat keskittyä, kirjoittaa sekä keskustella rauhassa, tuoden oman mielipiteen selkeästi esille.

Neljännellä kerralla, eli noin puolessa välissä tehtiin välikysely. Välikysely koostui viidestä eri kysymyksestä liittyen testitilaisuuksiin, harjoitteisiin ja osallistujien mielipiteisiin. Välikyselyn avulla selvitettiin, olivatko siihen mennessä järjestetyt testitilaisuudet vastanneet senioreiden omia odotuksia, olivatko testit olleet monipuolisia, olivatko seniorit saaneet oman mielipiteensä selkeästi esille, jaksoivatko seniorit edelleen kiinnostua aivo-jumppaharjoitteista sekä, olivatko seniorit saaneet iloa arkeen osallistumisen kautta. Kysymyksiin tuli vastata ympyröimällä itseä miellyttävä vaihtoehto numeroin 1 (ei lainkaan) - 5 (kyllä).

Viimeisellä kerralla jokaiselle testauskertaan osallistuneelle seniorille jaettiin itsearviointilomake. Arvioinnissa oli viisi erilaista kysymystä: miten seniori koki osallistuvansa ai-

vojumppaoppaan kehittämiseen omalta kannalta, miten seniori koki, että hänen oma näkökulmansa huomioitiin yhteiskehittelyssä, mistä seniorit erityisesti pitivät sekä mitä asioita seniorit tekisivät tulevaisuudessa toisin. Kahteen ensimmäiseen kysymykseen tuli valita vastaus jo etukäteen listatuista vaihtoehdoista. Kolmeen viimeiseen kysymykseen vastattiin: omin sanoin, niille varattuihin kommenttikenttiin. Viimeisellä kerralla paikalla oli kuusi osallistujaa.

Itsearviointin tarkoituksena on arvioida omaa toimintaa eettisesti sekä kriittisesti. Syitä, miksi itsearviointi tehdään, on monia. Pääsääntöisesti se liittyy kuitenkin oman tai yhteisön toiminnan arvioimiseen. Itsearviointia voidaan tehdä muun muassa Swot-analyysin, tulokortin tai vertailukehittämisen avulla. (Virtanen 2007: 197.) Opinnäytetyön aineistokeräämiseen liittynyt itsearviointi tehtiin pääsääntöisesti sen takia, että senioreilta saataisiin tietoa liittyen oppaan kehitysideoihin sekä testauskerroilla syntyneisiin mietteisiin ja kokemuksiin.

Lopuksi tutkimusaineiston keräämiseen käytettiin strukturoitua haastattelua. Haastattelun tarkoitus on synnyttää haastattelijan sekä haastateltavan välille yhteistoiminnan vaikutuksesta vuorovaikutusta ja keskustelua. (Ruusuvuori – Tiittula (toim.) 2005: 13). Strukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat sekä ne ovat kirjoitettu valmiiksi lomakkeeseen. Tämän avulla voidaan varmistaa, ettei haastattelija vaikuta omilla mietteillään haastateltavan vastauksiin. (Ruusuvuori – Tiittula (toim.) 2005: 11). Opinnäytetyössä käytettiin kyseistä haastattelun muotoa, sillä tutkimustavoite oli rajattu tarkasti kolmeen empiiriseen kysymykseen: miten osallistuja kokee aivojumpan aivoterveysten edistämiseksi, miten seniori kokee hyötyvänsä aivojumppakäsikirjan käytöstä sekä miten seniori kehittäisi aivokäsikirjan aivojumppa ohjeita?

Viimeisen kerran haastattelutilanteessa paikalla oli kuusi haastateltavaa senioria sekä opinnäytetyön tekijät. Haastattelulle oltiin varattu aikaa noin puolitoista tuntia. Senioreille oli kerrottu jo ensimmäisellä kerralla ryhmähaastattelusta sekä sen nauhoittamisesta.

Haastattelutilanteessa seniorit otettiin hyvin huomioon. Välillä iäkkäämmän ihmisen haastattelu voi tuottaa erilaisia haasteita paljon nuoremmalle haastattelijalle: ikä, teknologia, aika, hierarkkinen asema tai muun muassa sosiaalinen kanssakäyminen. Jotkut seniorit voivat esimerkiksi olla pidättyväisempiä, kun tietävät, että heidän keskustelunsa nauhoitetaan. (Ruusuvuori – Tiittula (toim.) 2005: 129). Vaikka voitaisiin olettaa, että haastattelutilanne toisi pienen piristyksen ikäihmisen päivään, voi se joissain tapauk-

sisä olla päinvastainen. Opinnäytetyötä tehdessä itse haastattelutilanne ei onneksi tuottanut minkäänlaista ongelmaa niin haastateltaville tai haastattelijoille.

Haastattelun nauhoittaminen ryhmässä voi myös tuoda esiin omia haasteitaan. Jos ryhmä sekä tila ovat isoja, voi kuuluvuus jäädä huonoksi ja näin ollen itse nauhoituksesta ei ole mitään hyötyä. Haastateltavan on hyvä miettiä etukäteen, haluaako hän nauhoittamisen sijasta videoida haastattelun. Videoinnista on hyötyä varsinkin isoissa ryhmissä, sillä se auttaa analysoijaa tunnistamaan, milloin kukin puhuu. Ennen haastattelua on hyvä myös käydä läpi, minne video tai nauhoitusväline asetetaan ja kuinka monta niitä tarvitaan. (Ruusuvuori – Tiittula 2005: 15.)

5.2 Aineiston käsittely ja analysointi

Saatua aineistoa lähdettiin purkamaan ensin nauhoitetusta haastattelusta. Haastatteluiden nauhoittaminen helpottaa huomattavasti analysoijan työtä, joka voi tapahtua vasta viikkojen jälkeen itse haastattelutilanteesta. Analysointivaiheessa haastattelijan on helpompi palata nauhoituksen avulla hetkeen, jolloin haastattelu on tapahtunut, eli nauhoitus toimii yksinkertaisesti muistiapuna. Uudelleen kuuntelu auttaa myös tarkastelemaan haastattelua yksityiskohtaisemmin: haastattelussa tapahtuneet huokaukset, sävyt, puheenvaihdot sekä korjaukset ovat kaikki paremmin analysoitavissa. (Ruusuvuori – Tiittula 2005: 15.)

Opinnäytetyön strukturoidussa haastattelussa käytettiin kahta nauhuria. Näin varmistettiin, että litteroinnissa kuuluvuus olisi mahdollisimman hyvä, sillä haastattelutilanteessa istuttiin pitkän pöydän ympärillä. Nauhureita oli kaksi myös siltä varalta, että toiselle olisi käynyt jotain. Haastattelutilanteessa senioreita ei haitannut kyseiset nauhurit, sillä avointa ja rehellistä keskustelua syntyi kaikkien osalta.

Litterointi eli nauhoitettujen aineistojen puhtaaksi kirjoittaminen vei aikaa, sillä nauhoituksia jouduttiin kuuntelemaan edestakaisin, jotta kaikki pienimmätkin yksityiskohdat saatiin ylös paperille. Vastauksista poimittiin ne asiat, jotka olivat haastattelukysymysten kannalta tärkeitä.

Seuraavaksi lähdettiin purkamaan jokaisen saadun kerran palautetta, välikyselyä sekä itsearviointia. Saatu palaute ja aineisto kirjattiin ensin puhtaaksi koneelle, jonka jälkeen tulokset jaettiin teemoittain ja niitä lähdettiin analysoimaan yksitellen. Tulokset on jaettu teemoittain, sillä kerätyistä aineistoista sekä palautteista nousi esille tiettyjä samoja

asioita. Näin voidaan varmistaa, etteivät samat asiat toistu useaan kertaan tuloksia läpikäytäessä.

Teemoittelulla tarkoitetaan laadullisen aineiston ryhmittelyä ja pilkkomista erilaisiin aihepiireihin. Teemoittelu alkaa alustavan ryhmittelyn tekemisellä, jonka jälkeen siirrytään varsinaisten teemojen etsimiseen. Teemahaastattelun pilkkominen on helpointa, koska teemat ovat jo selvillä ja muodostavat jäsennellyn aineiston. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 93.)

6 Tulokset

Tuloksia tarkasteltaessa on otettava huomioon, että palautetta on saatu 4–8 seniorilta, jotka ovat osallistuneet Jumppaa aivojasi -oppaan testitilaisuuksiin. Joidenkin osallistujien henkilökohtainen poissaolo on voinut vaikuttaa yhtenäiseen palautteensaantiin. On myös muistettava, että jokainen osallistuja on antanut oman arvokkaan mielipiteensä, jota opinnäytetyön analysoinnissa ja tuloksia tarkasteltaessa on kunnioitettu. Kaikki osallistujat olivat täysin omasta tahdostaan mukana ja jokainen heistä antoi kaikkensa, jotta yhteiskehittelyn tuloksena aivojumppaohjeista saatiin paras mahdollinen versio lähetettäväksi eteenpäin Maria Rystille sekä Ann-Marie Nystedille. Tämän jälkeen aineisto tarkastettiin ja taitettiin lopulliseksi Jumppaa aivojasi -oppaaksi, joka painettiin ja joka on sähköisenä versiona Espoon kaupungin internetsivuilla luettavana.

Ryhmän ilmapiiri koettiin jokaisella kerralla hyväksi ja positiiviseksi. Jokainen osallistuja sai vuorollaan kommentoida sekä kertoa omia kokemuksia liittyen harjoitteisiin tai itse oppaaseen. Ryhmän välille syntyi hyvin nopeasti luottamussuhde, sillä osallistujat pysyivät kertomaan joitain asioita, jotka olivat lähellä heidän sydäntään. Ryhmässä itkettiin, naurettiin sekä tuettiin toisia. Kirjallisesta palautteesta kävi ilmi, että seniorit pitivät erityisesti ryhmän aktiivisuudesta, yhteisöllisyydestä sekä esitysten ja keskustelujen asiallisuudesta.

Ryhmäläiset kuvailivat ensimmäistä testitilaisuutta näin:

Kaikki mukana keskusteluissa ja toiminnassa. Ryhmä tuli tutuksi. Hyvä alku.

Seniorit kokivat olevansa kovin aktiivinen ja keskustelevainen ryhmä. Välikyselyn avulla selvisi, että suurin osa osallistujista koki, että he saivat puheenvuoron sekä heidän mielipiteensä ja näkökulmansa otettiin yhteiskehittelyssä huomioon. Ryhmäläiset kertoivat itse huomanneensa, että heidän aktiivisuutensa oli lisääntynyt huomattavasti ensimmäisestä kerrasta.

Senioreiden mielestä vetäjät olivat perehtyneet hyvin aiheeseen ja heistä näkyi, kuinka paljon aihe heitä oikeasti kiinnosti. Kirjallisen palautteen avulla selvisi, että ryhmäläisten mielestä vetäjien aito positiivinen asenne oli hienoa.

Eräs osallistuja oli kommentoinut vetäjiä seuraavasti:

Vetäjät ottivat ryhmän mukaansa. Vetäjät 10+.

Senioreiden mielestä yhdeksi harmilliseksi asiaksi nousi keskusteluiden ajanpuute. Ryhmäläiset kokivat, että aika kului yllättävän nopeasti, sillä jokaisella kerralla oli paljon mielekästä tekemistä. Aika koettiin joissain määrin kuitenkin rajalliseksi, vaikka sitä oli jokaisella kerralla kaksi ja puoli tuntia sekä ryhmä oli suhteellisen pieni.

Eräs osallistuja kommentoi ajankulua näin:

Aika meni nopeasti ja tehtävät antoivat paljon keskustelunaihetta.

Ensimmäisellä testauskerralla kävi ilmi, että muutama ryhmäläisistä ei oikein tiennyt, mitä uskaltaisi odottaa testikerroilta. Kaikki ryhmäläisistä kertoivat kuitenkin olevansa avoimin mielin mukana yhteyskehittelyssä. Jotkut kertoivat odottavansa innolla tulevia kertoja. Puoleessa välissä tehdyllä välikyselyllä haluttiin tietää, onko testitilaisuudet vastanneet senioreiden odotuksia. Suurin osa vastanneista oli sitä mieltä, että omat odotukset ovat kohdanneet hyvin testitilaisuuksien kanssa. Ryhmäläiset kertoivat myös olevansa todella innoissaan tulevasta painetusta oppaasta. Viimeisen kerran ryhmähaastattelussa kävi ilmi, että ryhmän kaikki seniorit tulisivat käyttämään opasta.

Osallistujien mielestä parhaaksi kerraksi osoittautui selkeästi neljäs kerta. Suosio johtui siitä, että neljännellä kerralla käytiin kaikista eniten pitkiä, syvällisempiä, kuin myös henkilökohtaisempia keskusteluja ja muisteltiin paljon. Osallistujat pääsivät muun muassa muistelevaan heidän lapsuudestaan jonkun aikuisen, joka oli heille erityisen tärkeä. Osallistujat keskustelivat myös siitä, minkälaisia tunteita ja ajatuksia valittu henkilö heissä herätti sillä hetkellä. Suurin osa piti kertaa todella mielenkiintoisena.

Suurimman osan mielestä muistelutehtävät olivat parhaita. Palaute ryhmäläiseltä liittyen muistelutehtäviin:

Muistelutehtävät herättivät paljon innostunutta keskustelua.

Ryhmäharjoitteita pidettiin kaikista suosituimpina, koska yhdessä tekeminen koettiin kaikista mielekkäämmäksi tavaksi harjoittaa aivojumppaohjeita. Yksilöllisistä tehtävistä koettiin, että ne saattaisivat jäädä oman motivaation puutteesta tekemättä.

Kehitysehdotuksia tuli oppaaseen satoja: lähes jokainen harjoitusohje muokattiin senioriystävällisemmäksi, joko helpommin ymmärrettävämmäksi tai lyhyemmäksi. Oppaassa näkyy nyt tämän senioriryhmän mielipiteet ja korjausehdotukset. Testikertojen palautteen mukaan Jumppaa aivoja -oppaaseen lisättiin kosketuspintaa henkilökohtaiseen historiaan, kulttuuriin ja tapahtumiin yleensä. Seniorit kokivat tärkeäksi oman henkilöhistorian ja omat kokemukset, jotka tekevät oppaan harjoitteista syvällisempiä ja tukevat osaltaan aivoterveyttä.

Jokaisella testauskerralla pyrittiin siihen, että harjoitukset sisältäisivät mahdollisimman monen osa-alueen harjoitetta: fyysisiä, kognitiivisia, sosiaalisia sekä psyykkisiä. Testauskerroilla harjoituksia tehtiin niin yksin, vierustoverin kanssa sekä ryhmässä. Välikyselyyn vastanneiden mukaan puolet olivat ei samaa, mutta eivät myöskään eri mieltä harjoitteiden monipuolisuudesta. Viimeisellä kerralla selvisi, että seniorit olisivat halunneet lisää harjoituksia liittyen omaan työhönsä, kulttuuriin tai ruokaan. Näitä harjoitteita lisättiin myöhemmin oppaaseen senioreiden pyynnöstä.

Tulevaisuutta ajatellen puolet senioreista kertoivat, että joitain asioita tehtäisiin toisin. Näitä asioita olivat esimerkiksi oppaan sisällön kehittäminen vastaamaan ikäihmisten kokemuksia eri elämänkaaren alueilta, kulttuurin merkityksen korostamista tehtävien rakentelussa sekä enemmän ja monipuolisemmin tehtäviä huomioon ottaen ikä ja kokemus.

Ryhmä mietti yksinään viihtyviä ja yksinäisiä ikäihmisiä, joille itsenäisesti tehtävät harjoitteet olisivat mukava piristys arkeen. He miettivät myös, että olisi hyvä saada joitain tutkimuksia tukemaan tätä ryhmää kuin myös ryhmiä yksinäisyydestä tai sosiaalisesti eristäytyneistä. Hyyppä (2013) kirjoittaa sosiaalisesta pääomasta ja vanhenemisesta. Kansalle ominainen yhteisöllisyys, joka tukee sosiaalista osallistumista luottamusperusteisesti, on tutkimusten mukaisesti terveydelle myönteistä. Psyykkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen pääoman kombinaatiota on tutkittu monissa terveystutkimuksissa, jotka on kohdistettu ikäihmisiin. Näiden tutkimusten mukaan terveyshyödyt tulevat juuri kokoon-tumisista ja sosiaalisista osallistumisista. Pitämällä itsensä aktiivisena toimijana, ikäihminen vaikuttaa omaan kognitiiviseen kyvykkyyteensä, joka taas suojelee ihmistä sairastumasta Alzheimerin tautiin. (Hyyppä 2013: 103-104.)

Testauskerrat ja oppaan sisältö koettiin niin mielenkiintoiseksi, että seniorit ehdottivat Jumppaa-aivojasi kampanjoiden perustamista oman kodin lähelle siinä vaiheessa, kun

opas on valmis ja tulee painosta. Viimeisellä kerralla osallistujat kertoivat, kuinka heillä oli ilo ja kunnia olla mukana kehittämässä Jumppaa aivojasi -opasta. Monet kertoivat myös saaneensa paljon hyviä vinkkejä arkeen.

Kirjallisessa palautteessa ryhmäläiset kommentoivat omia oivaluksiaan seuraavasti:

Yritä saada moni vanhus mukaan ja keskustella samalla. Harjoittaa muistin kehitystä.

Yhteistyö ja yhdessäolo ovat kaikki huomioimisen arvoista.

Eräs osallistuja oli oivaltanut, että ”muistikaavio-idea”, jossa kerätään ja jaetaan, elämäkokemuksia ryhmän jäsenten kesken on hyväksi. Yksi oli kommentoinut, että aivojumppaa kannattaa yrittää.

7 Johtopäätökset

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kolmen kysymyksen avulla, miten seniori kokee aivojumpan aivoterveysten edistämiseksi, miten hän kokee hyötyvänsä aivojumppakäsikirjan käytöstä sekä miten seniori kehittäisi aivokäsikirjan aivojumppaohjeita. Opinnäytetyössä hyödynnettiin kumppanuutta viitekehyyksenä. Tuloksista kävi ilmi, kuinka tärkeää on osallistaa ikäihmiset mukaan ja käyttää asiakaslähtöistä ja yhteiskehittelymenetelmää suunniteltaessa palveluita senioreille.

Testiryhmän seniorit olivat todella aktiivisesti kiinnostuneita tämän päivän trendeistä liittyen niin teknologiaan, ruokaan kuin omaan hyvinvointiinkin. Puheenaiheiksi testikerroilla nousi muun muassa terveelliset ruoat, sosiaalinen kanssakäyminen sekä liikunta. Nämä kaikki vaikuttavat omalta osaltaan aivojen hyvinvointiin. Kerättyjen aineistojen ja palautteiden perusteella voidaan todeta, että testiryhmässä olleet seniorit ovat hyvin tietoisia siitä, kuinka aivojumppa edistää omaa aivoterveystä. Tämä sama koettiin hyödynä aivojumppakäsikirjan käyttämisestä tulevaisuutena.

Aivoterveystä voidaan edistää monin tavoin: liikunnan, sosiaalisen kanssakäymisen, ruoan, unen, muistelun, oman hyvinvoinnin sekä tiedonkäsittelytaitojen avulla. Oppaan mielekkäimmiksi harjoitteiksi nousivat muun muassa tehtävät, joissa muisteltiin paljon. Muistelutehtävät herättivät eniten emotionaalisempia sekä syvällisempiä keskusteluja ryhmäläisten kesken. Muistelu on tutkimusten mukaan todettu kohentavan sekä vahvistavan itsetuntoa ja edistävän sosiaalisia kanssakäymisiä. (Vanhustyön Keskusliitto 2017).

Kolmasikäläiset halusivat painottaa ihmisen omaa tietoisuuttaan koetusta elämästään. Heille oli tärkeää huomioida eletty elämä ja historia. Tämä tulisi näkyä myös aivojumppa harjoitteissa, jotka tukevat kognitiivisia toimintoja, jolloin havaitsemme ja ajattelemme omia tietoisia kokemuksiamme omasta historiastamme.

Muistelu on yksi sosiokulttuurisen vanhustyön menetelmistä. Sosiokulttuurinen vanhustyö on osallistavaa toimintaa, jossa keskitytään ikääntyneen ihmisen kokemuksiin ja voimavaroihin. Muistelun avulla ikäihminen voi käsitellä tunnetilojaan, tukea omaa identiteettiään sekä saada sisältöä elämäänsä. Se mahdollistaa myös hyväksymään oman elämänkaaren aikana tapahtuneet asiat, kuten läheisten menetyksen. Muistelutyötä voidaan tehdä yksin tai jonkun kanssa, jakaen muistikuvia keskenään. Muistelun avulla

voidaan luoda pohja empaattisen ymmärryksen parantamiseksi, sillä kun toinen tunnetaan, ymmärretään myöskin hänen käyttäytymistään paremmin. (Ikäinstituutti 2015: 7-8, 14.)

Analysoimalla kohderyhmää, joka tässä opinnäytetyössä oli yli 65-vuotiaat Espoolaiset kolmasikäiset, pohditaan yhteisölle tärkeitä toimintamahdollisuuksia. Pohdittavaksi asioiksi nousi maantieteellinen sitoutuminen eli paikat, jotka ovat lähellä, sosiaalinen sitoutuminen, psykologinen sitoutuminen sekä osaamiseen liittyvä sitoutuminen. Koko yhteiskehittely oli osa yhteisömarkkinointia, jolloin voidaan puhua yhteiskuntalähtöisestä ajattelumallista. Tätä mallia tarkasteltaessa, ymmärretään niin ryhmän, toiminnan tarkoituksen kuin koko yhteiskunnan tarpeet, miettiessä aivojumpan merkityksellisyyttä ikäihmisten keskuudessa. Yhteiskehittelyssä luodaan yhdessä luottamusta tekemiseen. Kohderyhmän ollessa mukana, yhteistyökumppani luottaa heidän tekemiseensä yhteisen hyvän parhaaksi ja näin ollen luottaa hyväntahtoiseen ja lupauksensa täyttävään toimintaan. Tämä luo positiivista kuvaa, joka edes auttaa lopputuotteen positiiviseen kierteeseen, tiedon jakamiseen. Tällöin oppaan markkinointi onnistuu helpommin, koska kohderyhmäläiset ovat olleet itse mukana vaikuttamassa asioihin ja jakamassa tietoa innostuneena asiasta. (Raninen – Raninen – Toni – Tornaesus 2007: 172-176.)

8 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä olemme yhteiskehittelymenetelmin tuottaneet lopullisen materiaalin Jumppaa aivojasi -oppaaseen. Geronomiopiskelijoiden keräämä aivojumppaharjoitemateriaali testattiin espoolaisilla kolmasikäisillä syksyllä 2016. Hienoa oli huomata, kuinka ryhmä jaksoi kokoontua aivoterveiden pariin kahdesti viikossa kuukauden ajan. Ryhmä jaksoi myös paneutua annettuihin kotitehtäviin, koska muuten lähes 150 harjoitteen testaamiseen olisi kulunut pidempi aika. Ryhmytyminen tapahtui aika nopeasti, vaikka suurin osa oli toisilleen tuntemattomia. Elinvoimaa ikääntyneille -kehitysohjelman toimijat olivat saaneet kerättyä ryhmän aikaansaavia kolmasikäisiä laajalta alueelta Espoosta. Oman aivoterveiden edistäminen kiinnosti, eikä näin ollen matkan pituus tapaamisiin ollut esteenä kiinnostukselle. Omasta terveydestä halutaan huolehtia, koska useat haluavat elää pitkän ja terveen elämän. Kaikki oppivat jotain uutta ja innostus tulevasta Jumppaa aivojasi -oppaasta näkyi ja kuului.

Ryhmä kokoontui, harjoitti aivojaan ja sai paljon muutoksia aikaan. Tärkeäksi asiaksi muodostui oikean kohderyhmän valinta, jolloin loppukäyttäjä on alusta asti mukana suunnittelemassa heille suunnattua tuotetta. Nuoremmat, jotka eivät ole eläneet samanlaista elämää, kuin tämän hetken ikäihmiset, eivät voi välttämättä ymmärtää ikäihmisille merkityksellisiä asioita yhtä hyvin, kuin he itse. Tästä syystä on erittäin tärkeää huomioida ikäihmisten omat näkemykset ja heille merkitykselliset asiat. Saimoin voidaan ajatella, että ryhmä naisia ei voi suunnitella miehille täydellistä mielekästä tekemistä, koska naiset eivät ole miehiä, eivätkä näin ollen voi samaistua heihin täydellisesti. Nuoret ovat jonain päivänä oman ikäluokkansa ikäihmisiä, silloin aika on taas toinen. Tämän päivän ikäihmisillä on vielä muistoja sota-ajasta ja monista historiamme menneistä asioista, joita nuoremmat eivät ole henkilökohtaisesti kokeneet.

Yhteiskehittäminen espoolaisten senioreiden kanssa oli hieno kokemus. Tavoitteet aivojumppa ohjeiden muokkaamisessa senioreiden kanssa saavutettiin ja ennen kaikkea valmis opas tuli painosta ulos. Yhteistyökumppani on ollut tyytyväinen toimintaan ja itse opas on saanut hyvää palautetta senioreiden keskuudesta, joten koemme onnistuneemme tehtävässämme.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä prosessi, jonka aikana oma ammatillinen kasvu on saanut loppupyrahdyksen. Kehittyäkseen hyväksi ja ammattitaitoiseksi geronomiksi (AMK) tulee omaksua ennen kaikkea geronomin tehtäväkuva. Geronomin tulee edis-

tää työssään ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä, sosiaalisia suhteita ja yhteisöllistä osallistumista. Tärkeää on ymmärtää ikäihmisten voimavarojen, toimintakyvyn ja kuntoutumisen tukeminen ikäihmisen omassa elinympäristössään. Testitilaisuudet ovat vahvistaneet omaksumaamme ymmärrystä tasa-arvoisesta kohtelusta, tavoitteellisuudesta, kuin myös luottamuksellisuuden tärkeydestä. Nämä tilaisuudet antoivat meille mahdollisuuden ohjata ja lisätä ikäihmisten olemassa olevaa tietoa aivoterveystietä ja sen ennaltaehkäisystä. (Suomen Geronomiliitto ry).

8.1 Eettisyys

Opinnäytetyössä on noudatettu huolellisesti Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita liittyen hyvään tieteelliseen käytäntöön. Tutkimuslupa anottiin Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimen esikunnalta / Kehittämisen tulosalue Ketterältä. Lupa työhön myönnettiin 26.9.2016. Osallistujat saivat itse päättää osallistumisestaan opinnäytetyöprosessiin. Ensimmäisellä testauskerralla osallistujat kirjoittivat vapaaehtoisesti myös sopimuksen osallistumisestaan toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen ja Jumpkaa aivojasi –oppaan kehittämiseen.

Velvollisuuseettinen normi tutkimuksissa on osallistujan vapaaehtoisuus. Kyseinen normi on ehdoton ja voimakas, jolloin tutkittava voi halutessaan perua osallistumisensa myös jälkikäteen. Tämä tarkoittaa kaiken tutkimusaineiston hävittämistä hänen kohdaltaan, vaikka missään tiedoissa ei käsiteltäisiinkään asianomaisen tietoja tunnistettavasti. Tutkimusetiikka voidaan määritellä koskemaan vain tieteen sisäisiä asioita, tai tutkijoiden ammattietiikaksi, jolloin siihen kuuluvat kaikki eettiset periaatteet, normit, arvot yms. (Tutkimusetiikka 2011: 22-24.)

Opinnäytetyössä on viitattu aikaisempiin tutkimuksiin sekä teoksiin asianmukaisesti ja tekijää kunnioittaen. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tutkijan on otettava muiden tutkijoiden työt huomioon ja viitattava heidän julkaisuihin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6.) Opinnäytetyöprosessissa tehdyt haastattelut ja kyselyt sekä vastausten analysointi käsiteltiin anonyymisti. Näin varmistettiin, että osallistujien tietosuoja säilyi. Vastaukset hävitettiin heti, kun kaikki tarvittava tieto oli analysoitu ja kirjoitettu itse raporttiin. Opinnäytetyöstä on lähetetty kopio Espoon Kaupungin sosiaali- ja terveystoimen esikunnalle.

Opinnäytetyö on suunniteltu, toteutettu sekä kirjoitettu huolellisesti ja tarkasti, tutkimuseettisen neuvottelukunnan asettamien vaatimusten edellyttämällä tavalla.

8.2 Opinnäytetyöprosessin haasteet ja tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyöprosessin alussa listattiin mahdolliset haasteet, jotka olisivat voineet haitata projektia. Näitä oli muun muassa sitoutumattomuus senioreiden puolelta, sairastapaukset, oppaan miellyttävyys, sekä kotitehtävien tekemättömyys. Edellä mainituista asioista ainoastaan sairaustapaukset nousivat haasteiksi koko projektin aikana.

Espoon kaupungin Elinvoimaa Ikääntyville – kehitysohjelman Maria Rystin mukaan testauskerroille piti aluksi osallistua noin kaksitoista henkilöä. Mitä lähemmäksi alkua päästiin, osallistujien määrä oli tippunut kahdeksaan. Opinnäytetyön tekijöiden mieleinen määrä osallistujille oli projektin alussa noin kymmenestä kahteentoista henkilöä. Projekti eteni kuitenkin asetettujen tavoitteiden mukaisesti, eikä pienemmästä osallistujamäärästä ollut haittaa yhteiskehittelylle. Toisaalta mitä enemmän ihmisiä olisi ollut, sitä enemmän erilaisia mielipiteitä olisi tullut oppaan kehittämisen sekä harjoitteiden kannalta. Yksi osallistujista joutui harmillisesti lopettamaan projektin puolessavälissä henkilökohtaisen syyn vuoksi. Lopussa testaaaja oli kaiken kaikkiaan seitsemän.

Haasteeksi olisi voinut muodostua itse aivojumppakäsikirjan materiaalin kasaaminen lyhyellä ajalla. Jo olemassa olevan materiaalin hyödyntäminen auttoi opiskelijoita ja ryhmää tarttumaan valmiisiin tehtäviin ja niiden muokkaamiseen. Toisaalta suurinta osaa oppaassa olevia tehtäviä jouduttiin kuitenkin muuttaa senioreiden sekä Espoon kaupungin toiveiden mukaan. Opas on nyt täysin testiryhmän sekä Espoon kaupungin hyväksymä valmis tuotos.

Kaikki testaustilaisuuksiin osallistuneet seniorit olivat todella sitoutuneita. He halusivat olla parhaansa mukaan auttamassa ja yhteiskehittelyssä opasta juuri heille sopivaksi. Parhaillaan senioreita oli testauskerroilla kahdeksan, yhtenä kertana heitä oli vain viisi. Vaikka pieni osallistujamäärä asetti omat haasteensa, niin kaikesta selvittiin. Ja mikä tärkeintä, seniorit olivat viimeisellä kerralla kiitollisia päästessään mukaan opinnäytetyöprosessiin.

Ennen opinnäytetyön prosessia kirjoitetut vahvuudet pitivät paikkaansa ja niiden ansiosta tavoitteiden saavuttaminen oli mutkatonta. Selkeä työnjako, realistinen suunnitelma, asiakaslähtöinen näkökulma sekä opiskelijoiden innostuneisuus koko opinnäytetyön prosessia kohtaan auttoi selkeästi toimintaa. Oppaan kannalta tavoitteisiin oli helppo päästä motivoituneen ja idearikkaan ryhmän kanssa sekä tekemällä yhteistyötä Espoon kaupungin kanssa.

Opinnäytetyöprosessin loputtua opiskelijat kokivat, että omat, koulun sekä työelämäkumppanin asettamat tavoitteet saavutettiin kiitettävästi. Yhteiskehittelyn myötä huomattiin, kuinka palava tarve oppaalla todella on aiheen ollessa ajankohtainen. Oppaasta hyötyvät niin seniorit, omaiset kuin itse Espoon kaupunkikin. Oppaassa ja sen harjoitteissa on tuotu esille geronomin näkökulma, joka on näin koko Suomen ikääntyessä tärkeää. Geronomit (AMK) oppivat koulutuksen aikana kokonaisvaltaisiksi vanhustyön osaajiksi. Heidän tärkeimpiä tehtäviään on kehittää tulevaisuuden vanhustyötä. Geronomeille tärkeitä asioita ovat ikäihmisen onnellinen arki ja ennen kaikkea osallisuuden ja toimijuuden tukeminen. Yhteiskehittely Espoolaisten senioreiden kanssa toteutui voimavaralähtöisesti, joka on geronomin työn yksi lähtökohta. Testauskerroilla toteutunut ryhmätoiminta oli ajateltu kuntouttavasta näkökulmasta, jossa suuressa roolissa oli vertaistuki. (Suomen Geronomiliitto ry 2017). Jumppaa aivojasi -opas on myös suunniteltu ikäihmisille, jolloin kirjainkoko on iso ja selkeälukuinen.

8.3 Lopuksi

Haluamme kiittää kaikkia mukana olleita senioreita, jotka tekivät upeaa työtä oppaan kehittämisen kannalta sekä jakoivat omia tarinoitaan, kokemuksiaan ja mielipiteitään. Kiitos mieleiselle työelämäkumppanille: Espoon Kaupungille, erityisesti Maria Rystille, Ann-Marie Nystedtille sekä Jenni Björksteditille. Kiitos yliopettaja Tuula Mikkolalle, joka antoi kultaakin kalliimpia vinkkejä. Kiitos myös mukavalle opponointiparille sekä koko Metropolia Ammattikorkeakoululle.

Opinnäytetyö kokonaisuudessaan oli mielenkiintoinen projekti. Saimme olla mukana alusta alkaen, aina suunnittelusta lähtien, päättyen Elinvoimaa Ikääntyville hankkeen päätösjuhlaan. Olemme saaneet huomata, kuinka senioreiden kanssa yhdessä tuotusta oppaasta on tullut paljon positiivista palautetta, tämän valmistuttua painosta. Opas tullaan kääntämään ruotsinkielelle ja sen painos tulee julkaistavaksi tulevaisuudessa. Uskomme, että tämän kaltainen yhteiskehittely toimii erinomaisesti muissakin vastaavissa projekteissa ja hankkeissa, jossa ymmärretään loppukäyttäjän voimavarat jo suunnitteluvaiheessa.

Lähteet

Ahonen, Päivi – Lamminmäki, Sara – Suoheimo, Maria – Suokas, Markku – Virtanen, Petri 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen. Helsinki: Tekes

Aivoliitto. Verkkodokumentti. <<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys>>. Luettu 1.3.2017.

Brain Gym. Verkkodokumentti. <<http://www.braingym.org>>. Luettu 20.8.2016.

Dhima, Sari – Soini, Katja – Heikkinen, Tero 2014. Lähiö 2072 –hankkeen tulokset. Asuinalueen kehittämisen yhteistoimintamalli. Teoksessa Dhima, Sari (toim.): Yhteistoiminnallinen lähiökehittäminen. Kokemuksia yhteisöllisestä ja tulevaisuusmyönteisestä korjauskulttuurista.

Elinvoimaa Ikääntyville – kehitysohjelma
<<http://espoo04.hosting.documenta.fi/kokous/2013281855-8-1.PDF>>.
Verkkodokumentti. Luettu 20.8.2016.

Erkinjuntti, Timo – Hietanen, Marja – Huovinen, Maarit – Kivipelto, Miia – Strandberg, Timo 2009. Pidä aivosi kunnossa. Juva: WS Bookwell Oy.

Heikkilä, Asta – Jokinen, Pirkko – Nurmela, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen, Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. 1.painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Häggman-Laitila, Arja (Toim.) 2013. Teoksessa Ammattikorkeakoulun ja työelämän kumppanuus. Liittyvä Voima - hanke (2008-2011) Verkkodokumentti.
<http://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisutoiminta/Julkaisusarjat/TAITO/PDF/METROPOLIA_Taito_6-13.pdf>. Luettu 10.1.2017

Hänninen, Tuomo 2013. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa: Gerontologia. Toim. Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina. 3. Uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Hyypä, Markku 2013. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa: Gerontologia. Toim. Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina. 3. Uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Heinonen, Sirkku – Klingsberg, Rea – Pentti, Päivi 2012. Kaikkien aivot käyttöön. 3 painos. Talentum. Verkkodokumentti.
<

Herra, Toini – Mäkinen, Elisa – Sipari, Salla 2012. Yhteiskehittelyllä hyvinvointia. Verkkojulkaisu. <http://www.e-julkaisu.fi/metropolia/yhteiskehittelylla_hyvinvointia/pdf/yhteiskehittely_esite-digipaper2.pdf> Luettu 8.3.2017.

Koivisto, Juha – Pohjola, Pasi 2013. Arviointiopas kehittäjälle. Verkkodokumentti.
<<https://www.innokyla.fi/documents/10162/3c5716c3-2adf-4f37-9d7e-3ee46ffd357f>>. Luettu 6.3.2017.

Koskinen, Simo – Seppänen, Marjaana 2013. Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa: Gerontologia. Toim. Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina. 3. Uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. painos. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Laatu, Sari – Karrasch, Mira 2006. Muisti, ikääntyminen ja dementia. Teoksessa: Mieli ja aivot. Toim. Hämäläinen, Heikki – Laine, Matti – Aaltonen, Olli – Revonsuo, Antti. 1. Painos. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, Turun yliopisto.

Laimio, Anne – Karnell, Sonja 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, Tanja (toim.): Vertaistoiminta kannattaa. Verkkodokumentti.
<http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf>. Luettu 7.3.2017.

Lappalainen, Markku 2015. Tietoisuus on liikennepoliisi ja käyttöjärjestelmä. Teoksessa Miksi aivot sanovat ei. Opi uusi tapa ajatella. 1. Painos. Helsinki. Markku Lappainen ja Minerva kustannus Oy.

Lähiö 2072 - hankkeen loppuraportti. Asumisen ja rahoittamisen kehittämiskeskuksen raportteja 2/2014. 7–11. Verkkodokumentti.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135843/ARArA_2_2014_Yhteistoiminnallinen_lahiokehittaminen.pdf?sequence=1>. Luettu 6.3.2017

Muistelun tutkimustuloksia. Vahvike. Verkkodokumentti.
< <http://www.vahvike.fi/fi/muistelu/tutkimustuloksia>>. Luettu 11.11.2016.

Nilsonne, Åsa 2014. Aivot ja mindfulness, teoriasta käytännön viisauteen. 1. Painos. Parainen. Samsaraa Tasapaino-oppaat.

Paavilainen, Petri 2016. Mielen ja aivojen suhde. Teoksessa Toimivat aivot. Kognitiivisen neurotieteen perusta. 1. Painos. Helsinki. Tekijät ja Edita Publishing Oy.

Palvelumuotoilu saapuu verkostojen kaupunkiin. Verkosto- ja muotoilunäkökulmia kaupungin palveluiden kehittämiseen. 2015. Unigrafia Oy, Helsinki.

Pasivaara, Leena – Suhonen, Marjo – Nikkilä, Juhani 2008. Innostavat projektit. 1.painos. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.

Peränen, Niina 2013. Innopajaopas kehittäjälle. Verkkodokumentti.
<<https://www.innokyla.fi/documents/10162/7a938af7-2eb7-45f6-9165-c1eebe8bbbb3>>. Luettu 6.3.2017

Pietilä-Hellla, Riitta – Viinikka, Anne 2006. Kumppanuus kannattaa. 1.painos. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Pirilä, Kaarina – Roivas, Marianne – Vehkaperä, Ulla 2013. Innostu ja Innovoi. Helsinki: Unigrafia.

Raninen, Anna – Raninen, Tarja – Toni, Ilpo – Tornaesus, Göran 2007. Mathildan muodon muutos. Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. 1. Painos 2008. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Revonsuo, Antti 2006. Mielen ja aivojen välinen suhde neurofilosofisena ongelmana. Teoksessa Mieli ja Aivot. Kognitiivisen neurotieteen oppikirja. Toim. Hämäläinen, Heikki – Laine, Matti – Aaltonen, Olli – Revonsuo, Antti. 1. Painos. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, Turun yliopisto.

Saarisilta, Jaana – Heikkilä, Johanna 2015. THL-raportti, Osallistuva innovaatiotoiminta ja sen johtaminen sosiaali- ja terveysalan muutoksessa. Teoksessa Saarisilta, Jaana – Heikkilä, Johanna (toim.): Yhdessä innovoimaan. 1.painos. Tampere: Tekes.

Salmimies, Raija 2008. Elämönhallinnan taito. Teoksessa: Onnistu itsesi johtamisessa. 1. Painos. Helsinki. WSOYpro.

Seniari-info. Kolmas ikä. Verkkodokumentti. <<http://seniariinfo.fi/kolmas-ika/>>. Luettu 18.8.2016

Sihvonen, Ari-Pekka – Martelin, Tuija – Koskinen, Seppo – Sainio, Päivi – Aromaa, Arpo 2013. Terveet ja toimintakykyiset elinvuodet. Teoksessa: Gerontologia. Toim. Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina. 3. Uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Silvennoinen, Markku 2008. Puhuminen ja kuunteleminen. Teoksessa: Löydä aarteesi – verkostoidu! 1. Painos. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Soinila, Seppo 2009. Ihmisen aivot – luomakunnan kruunu. Teoksessa: Aivot, pidä huolta pääomastasi. 1. Painos. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Kansallinen Muistiohjelma 2012-2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. Helsinki. Verkkodokumentti. <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72532/URN%3aNBN%3afe201504226359.pdf?sequence=1>>. Luettu 18.8.2016.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Verkkodokumentti. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1>. Luettu 1.11.2016.

Small, Gary 2015. Tehokas Muistiterapia. 1. Painos. Yhdysvallat. Recallmed.

Summa, Terhi – Tuominen, Kaisa 2009. Fasilitaattorin työkirja. Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Kepan raporttisarja / Kehitysyhteistyön palvelukeskus, 103. Kehitysyhteistyön palvelukeskus Kepa ry. Verkkodokumentti.
<http://www.gloaalikasvatus.fi/tiedostot/Fasilitaattorin_tyokirja.pdf>. Luettu 6.3.2017.

Stenberg, Taina – Ikäinstituutti 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Verkkodokumentti. < <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelmänä.pdf>>. Luettu 11.11.2016.

Stern, Stefan 2011. A Co-creation Primer. Harvard Business Review. Verkkodokumentti. Luettu 15.1.2017 <<https://hbr.org/2011/02/co-creation.html>>

Suomen Kinesiologiayhdistys Ry. Aivojumppa - Brain Gym. Verkkodokumentti.
< <http://www.kinesiologia.fi/?q=aivojumppa>>. Luettu 20.8.2016.

Suomen Geronomiliitto ry 2017. Geronomin ammattieettiset ohjeet. Verkkojulkaisu.
<<http://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi/ammattietiset-ohjeet>>. Luettu 7.3.2017.

Suomen Geronomiliitto ry 2017. Geronomin lupaus. Verkkojulkaisu.
<<http://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi/geronomin-lupaus2>>. Luettu 7.3.2017.

STM 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Verkkodokumentti.
<<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3415-3>>. Luettu 11.11.2016.

Tuulaniemi, Juha 2011. Palvelumuotoilu. Talentum. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.

Tudor-Sandahl, Patricia 1999. Den tredje åldern. Suom. Räsänen, Oili 2006. Kolmas ikä. 1. Painos. Helsinki. Kirjapaja Oy.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullisen aineiston analyysi; Sisällönanalyysi. Teoksessa: Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 11. Uudistettu painos. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vanhustyön Keskusliitto 2017. Verkkodokumentti. <www.vkl.fi> Luettu 12.1.2017.

Vilkka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ympäristöministeriö 2015. Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen. Ympäristöministeriön raportteja 5. Helsinki. Verkkodokumentti.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153690/YMra_5_2015.pdf?sequence=1>. Luettu 10.11.2016.

Liitteet

Liite 1

Hei Elinvoimaa ikääntyville –verkostolainen!

Aivoterveyttä on mahdollista edistää elintavoilla sekä harjoittamalla aivoja. Espoon kaupungin Elinvoimaa ikääntyville -ohjelmassa kehitetään kaikille senioreille sopivaa aivojumppakäsikirjaa yhteistyössä Metropolia ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoiden kanssa. Opas tulee espoolaisten seniorien käyttöön ja se on suunniteltu julkaistavan loppuvuodesta 2016.

Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua oppaan tekemiseen ja ilmoittautua mukaan testiryhmään kokeilemaan ja kommentoimaan oppaan harjoitteita. Ilmoittaudu mukaan vastaamalla tähän sähköpostiin x.x. mennessä. Ryhmään mahtuu 15 senioria.

Ryhmä kokoontuu lokakuussa seitsemänä iltapäivänä klo 13-15.30. Toiveena on, että osallistujat sitoutuisivat ryhmään seitsemäksi kerraksi. Paikka on Espoon keskuksen palvelutalo ”Katrin kammari”. Tarjolla kahvia ja pientä purtavaa!

Ke 5.10.
To 6.10.
Ke 12.10.
To 13.10.
Ma 17.10.
Ti 18.10.
Ma 24.10.

Lämpimästi tervetuloa mukaan kehittämään!

Liite 2



SOPIMUS

Metropolian opiskelijat Arja Apo sekä Amanda Vaziri ovat tekemässä toiminnallista opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää kumppanuuden viitekehyksessä aivojumppakäsikirjan käyttöä senioreilla, ennen oppaan painattamista. Tavoitteena on saada tietoa senioreiden kokemuksista aivoterveysten edistämisestä ja miten seniorit itse kehittäisivät aivojumppaa.

Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimen esikunta / Kehittämisen työalue Ketterä on myöntänyt opinnäytetyötä varten tutkimuslupahakemuksen 26.9.2016.

Vakuutamme, että emme käytä saamiamme tietoja teidän vahingoksi, emmekä luovuta tietoja ulkopuolisille.

Tutkimustuloksista ei voida tunnistaa henkilöitä.

Mahdolliset kirjalliset palautteet sekä nauhoitteet tullaan tuhoamaan heti johtopäätösten jälkeen.

Minä _____ vakuutan sekä ymmärrän, että olen mukana kehittämässä Espoon aivojumppakäsikirjaa yllä mainittujen ohjeiden mukaisesti.

Tätä sopimusta on tehty kaksi samanlaista kappaletta yksi kummallekin osapuolelle.

Espoossa _____ / _____ 2016

Allekirjoitukset

Asiakkaan nimen selvennös

Metropolian edustajan nimen selvennös

Liite 3

JUMPPAA AIVOJASI VÄLIKYSELY 13.10.2016

Olet mukana kehittämässä Aivojumppa opasta Espoon kaupungille, mielipiteesi on hyvin tärkeä!

YMPYRÖI. ONKO TESTITILAISUUDET VASTANNEET ODOTUKSIASI?

Kyllä Ei lainkaan

5 4 3 2 1

Vapaa sana odotuksiin:

YMPYRÖI. TESTIT OVAT OLLEET MONIPUOLISIA:

Kyllä Ei lainkaan

5 4 3 2 1

YMPYRÖI. OLEN SAANUT OMAT MIELIPITEENI SELKEÄSTI ESILLE:

Kyllä Ei lainkaan

5 4 3 2 1

YMPYRÖI. JAKSAN EDELLEEN KIINNOSTUA AIVOJUMPPA HARJOITTEISTA:

Kyllä Ei lainkaan

5 4 3 2 1

YMPYRÖI. OLEN SAANUT ILOA ARKEENI OSALLISTUMISENI KAUTTA:

Kyllä Ei lainkaan

5 4 3 2 1

Liite 4

JUMPPAA AIVOJASI ITSEARVIOINTI 24.10.2016

Olet mukana kehittämässä Aivojumppa opasta Espoon kaupungille, mielipiteesi on hyvin tärkeä!

Millä tavalla osallistuit yhdessä kehittämiseen aivojumppaoppaan osalta?

Rastita parhaiten sopiva vaihtoehto:

- ☐ En osallistunut mihinkään tehtäviin.
- ☐ Olin paikalla, mutta en keskustellut.
- ☐ Esitin omia mielipiteitäni oppaan muokkaamiseksi.

Miten Sinun näkökulmasi huomioitiin yhteiskehittelyssä?

Rastita parhaiten sopiva vaihtoehto:

- ☐ En osallistunut yhteiskehittelyyn.
- ☐ Kommenttini otettiin huomioon.
- ☐ Esittämäni näkökulmat rikastivat oppaan käytettävyyttä.

Mistä asioista pidit erityisesti?

Mitä jatkossa kannattaisi tehdä toisin?

Mitä oivalluksia teit aivoterveysten edistämisen suhteen?

Vapaa sana:

Liite 5

